A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

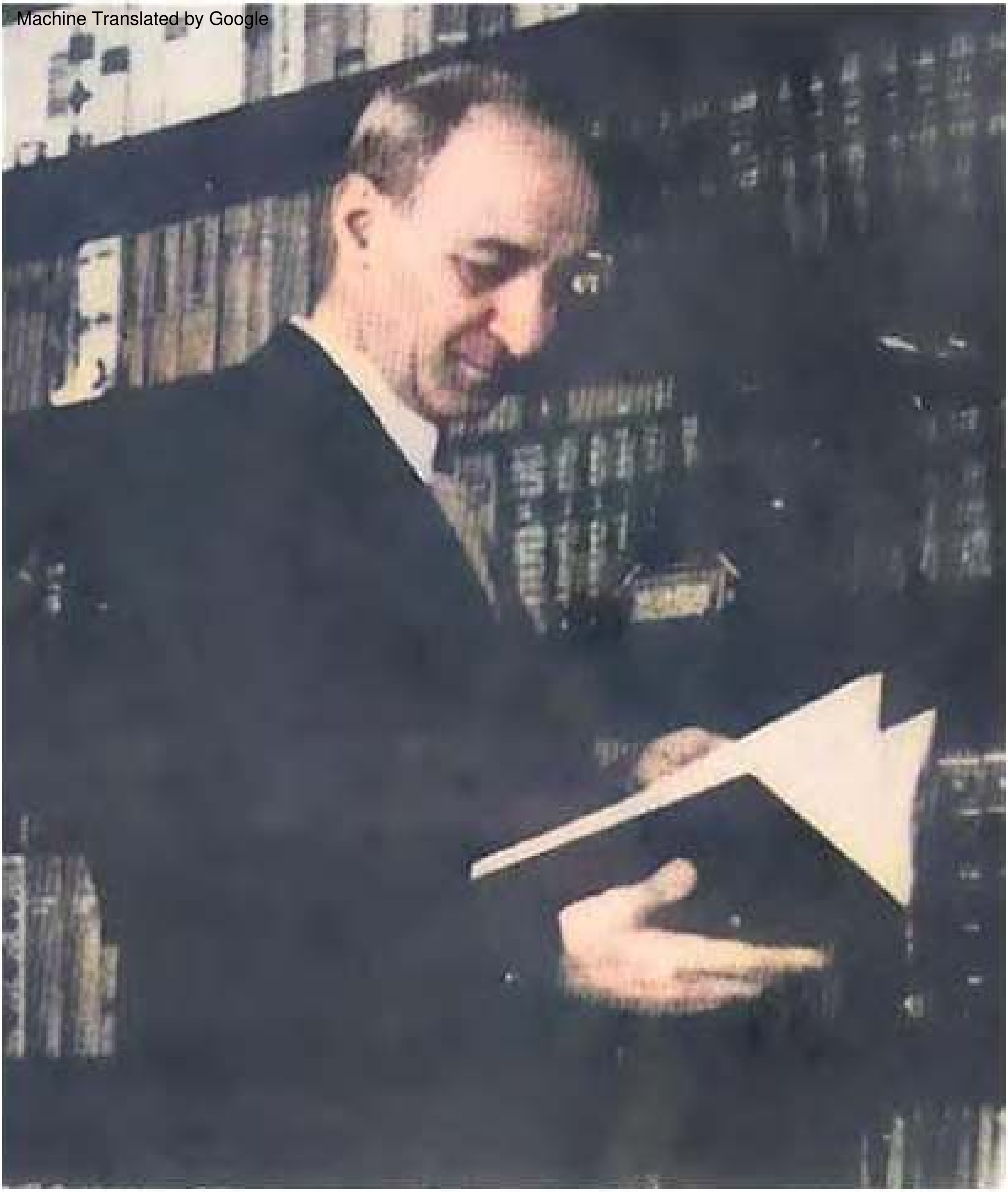
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕ ಅರ್ಷವೀರ್ ಟೆರ್ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್ 19 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಈಗ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಂದ ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಮತ್ತು 75 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅವರು ಯುವಕನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ದುಃಖಗಳು ಬೇಯಿಸಿದ (ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟ) ಆಹಾರ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸತ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುವುದು.

ಅರ್ಶವೀರ್ ಟೆರ್-ಹೋವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್ (ATERHOV)

ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುಮದು

ರೋಗಗಳು, ದುರ್ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಹೊಸ ಪ್ರಪಂಚ

ಆರ್ಡರ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ರೆಡ್ RAW-EATING

ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಸರಣಮ ಉದಾತ್ತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು
ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಾನವೀಯ ಕೆಲಸ

ಆವೃತ್ತಿ: ಇಂಗ್ಲಿಷ್ 3ನೇ ಆವೃತ್ತಿ ಪರಿಷ್ಕೃತ + ಪರ್ಷಿಯನ್ 4 ಆವೃತ್ತಿ (1976) &
"ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುಮದು, ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಚಟ" (1980) ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಪರ್ಷಿಯನ್
ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ಗೆ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ

ಪರಿವಿಡಿ

ಭಾಗ ಎರಡು

2ನೇ ಆವೃತ್ತಿಗೆ ಮುನ್ನುಡಿ

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪುಸ್ತಕದ ಮೊದಲ ಭಾಗವನ್ನು 1963 ರಲ್ಲಿ RAW-EATING ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಯಿತು. ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆ ಚಿಕ್ಕ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ, ನಾನು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಎಂಬ ಸರಳ ಸತ್ಯವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಘೋಷಿಸಲು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿಯಿರಿ, ಆದರೆ ಅವು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಜನರನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಬದಲು, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಕಾರಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಮನುಕುಲವನ್ನು ಅನೇಕ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅತ್ಯಂತ ಅಜ್ಞಾನಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ರೋಗನಿರೋಧಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವೇ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆಲಸ್ಯದ ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುರುತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಬಹುಪಾಲು ಜನರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಸ್ತುತ ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆಗಳಿಂದ ಕುರುಡಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಹಲವಾರು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವಿವರವಾದ ವಿವರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಮುಂದೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಣ್ಣ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ತಿದ್ದುಪಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆಯು ಇನ್ನೂ ಅದರ ಮೂಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿತ್ತು; ಇಂದು ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಸಾವಿರಾರು ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಜನರು ತಮ್ಮ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಈಗ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ನಿರಾತಂಕದ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಅಂತಹ ಜನರಿಂದ ಪಡೆದ ಹಲವಾರು ಪತ್ರಗಳ ಸಣ್ಣ ಆಯ

ಹೊಸ ಯಂತ್ರ ಅಥವಾ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದಾಗ, ಆ ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಲು ಅಥವಾ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಕೆಲವು ಯಶಸ್ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸಾವಿರಾರು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜನರು ಜೀವಂತ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗ

ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿರ್ದಯ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅದರ ನಿಧಾನಗತಿಯ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಮತ್ತು ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತರುವ ಅಗಾಧ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಭಾವಿಸಿರಬಹುದು. ಇಂದು ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ಕುರುಡರಾಗಿರುವ ಜನರು ವಿಶ್ವದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ನಮಗೆ ನೀಡಿದ ನೈಜ ಆಹಾರದ 80 ಪ್ರತಿಶತವು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆಲೋಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಲ್ಲಾ ನಿಜವಾದ ಮಾನವತಾವಾದಿಗಳು ತಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಎತ್ತುವಂತೆ ನಾನು ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅವರ ನಿರಂತರ ಬೇಡಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ತಕ್ಷಣದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಮಯ ಪಕ್ವ

ಭಾಗ ಒಂದು

ನಾನು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡೆ

ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರವು ಮನುಷ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಏಕೈಕ ಪೋಷಣೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಇದು ನಿಸರ್ಗದ ತಪ್ಪದ ಬೇಡಿಕೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯು ಮನುಕುಲದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಭಯಾನಕ ಅನಾಗರಿಕತೆಯಾಗಿದೆ, ಇದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ತೋರುವ ಅನಾಗರಿಕತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಬಲಿಪಶುವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ವಿಚಾರ ಎಷ್ಟೇ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ನಾವು ಒಪ್ಪದೇ ಇರಲಾರದ ಪರಮ ಸತ್ಯ.

18 ವರ್ಷಗಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ತನಿಖೆಯ ನಂತರ, ನನ್ನ 10- ಮಂದಿಯ ಸಾವುಗಳು ಎಂದು ನನಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾದಾಗ ಈ ಸತ್ಯವು ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.
ವರ್ಷದ ಮಗ ಮತ್ತು 14 ವರ್ಷದ ಮಗಳು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿವೆ. ಪರ್ಷಿಯಾ, ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಜರ್ಮನಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಿಟ್ಜರ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಮಾಡಿದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮತ್ತು ನಂತರದ ಹಲವಾರು ಪರಿಹಾರಗಳ ಆಡಳಿತವು ದುರಂತವನ್ನು ತಲೆಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪಾಲನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಷಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಸತ್ತರು.

ನಾನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು, ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ವೈದ್ಯನಾಗುವ ಅಥವಾ ಯಾಮದೇ ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭವನ್ನು ಮಾಡುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಚೇತರಿಕೆಗೆ ನನ್ನ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮಾನವೀಯತೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುಮದರ ಮೂಲಕ ಅವರ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಶಾಶ್ವತಗೊಳಿಸಲು ನನ್ನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಮ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

ನನ್ನ ಉತ್ತಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ನಾನು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಹೊರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ-ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ನನ್ನ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದೇನೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪರವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಗತಿಯ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿತ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕಥೆಗಳಿಂದ ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ಅಮಲೇರಿದವನಲ್ಲ. ನಾನು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅವರ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದೇನೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಲಕ್ಷಾಂತರ ಅರ್ಹ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ನಾಗರಿಕ ಮನುಷ್ಯ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ನಾನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. , ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯಕಾರಿ ದರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಭೂಮಿಯ ಮುಖದಿಂದ ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕುವ ಬೆದರಿಕೆ. ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಔಷಧಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹಲವಾರು ಸಂಕೀರ್ಣ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುಮದರಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಕುಳಿತು ಪದವಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ, ನಾನು ವಿಜ್ಞಾನದ ಹಲವಾರು ಶಾಖೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಬಹುವಿಧದ ಮೂಲಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ನನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ, ಮೂಲಭೂತ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ತತ್ವಗಳಿಂದ ನಾನು ಕೆಲವು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು, ಪ್ರಮುಖ ತೀರ್ಮಾನಗಳು.

18 ವರ್ಷಗಳ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಶ್ರಮದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಸಂಪುಟಗಳ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು, 568 ಪುಟಗಳ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು 1960 ರಲ್ಲಿ ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಯಿತು.

ಪ್ರತಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ದಕ್ಷ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯು ಇಂಜಿನಿಯರ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಏಕರೂಪದ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ

ಬೆಂಕಿಯ ಆವಿಷ್ಕಾರದವರೆಗೂ, ಪ್ರಾಣಿ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳೊಂದಿಗೆ, ಮಾನವನು ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಕಚ್ಚಾ ಪೋಷಣೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತನ್ನ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದನು ಮತ್ತು ನಡೆಸಿದನು. ಆದರೆ ಬೆಂಕಿಯ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ನಂತರ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಿಲ್ಲದೆ, ಮನುಷ್ಯರು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿಗೆ ಹಾಕಿದರು, ಅವರ ಅಗತ್ಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿದರು, ಅವುಗಳನ್ನು ಅವಮಾನಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ನೇರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಇಂದು ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲವು ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗಿವೆ.

ಮಾನವ ಜೀವಿಯು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಜೀವಂತ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಾಗಿದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ನಿರ್ಮಾಣದೊಂದಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಅದ್ಭುತ ಸ್ವಭಾವವು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಾವಿರಾರು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲು ಮತ್ತು ಅನುಗುಣವಾದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಬಳಸಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ಆ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳ ದೋಷರಹಿತ ಸಾಮರಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೋಳದ ಸಣ್ಣ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ, ದಾಳಿಂಬೆಯ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಬೆರ್ರಿ ಅಥವಾ ಸಸ್ಯದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದೆ. . ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಪ್ರತಿಯೊಂದು "ಕ್ಷುಲ್ಲಕ" ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಜೀವಂತ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶ

ವಸ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿವರಗಳಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ವಿಚಲನ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ಸುಗಮ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಅಥವಾ ಅದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ದೋಷ, ಸಸ್ಯದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಗುಣವಾದ ಸ್ಥಗಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸುಗಮ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಸೂಚಿಸಿದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಕ್ಷೀಣತೆ ಅಥವಾ ಬದಲಾವಣೆಯು ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ರೋಗಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿ

ತನ್ನ ಜೀವಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಸೂಚಿಸಿದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲಿತ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಕ್ಷೀಣಿಸಲು ಮನುಷ್ಯ ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳು ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ, ನಾಗರಿಕ ಮನುಷ್ಯ ರಾಕ್ಷಸ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ಒಲೆಗಳು, ಕುಲುಮೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆಮನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದನು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವನತಿಯು ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಗುಣವಾದ ಅವನತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯು ನಮ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪೋಷಣೆಯು ಅದರ ಕಾರ್ಯಗಳ ಅಸಹಜ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಗಳ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿನ ಅವನತಿಯ ದೊಡ್ಡ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ.

ಅದರ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಪೂರೈಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ ಪ್ರಾಣಿ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವಿಯಾಗಿರುವ ಮಾನವ ಜೀವಿ ಕನಿಷ್ಠ 150 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ 200-250 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಬಲ್ಲದು. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾನವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ, ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ದಣಿದಿದೆ, ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವನ್ನು ಅದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಧಿಯ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯನು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಬಹುದು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವನು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ, ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಉಳಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ಬೇಗನೆ ಮಲಗುವುದು, ಬೇಗ ಏಳುವುದು, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ಕೃತಕ ತಾಪನದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ಶುಚಿತ್ವ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ನೇರ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ರೋಗಗಳು

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ: ನೇರ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ನೇರ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೆಲವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳ ಸಮೃದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಇತರರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನವು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು, ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಜೀವವಿಲ್ಲದೆ

ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೇರ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪೈಕಿ ಎಲ್ಲಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊರತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ರೋಗಗಳು ತೀವ್ರ ನಿಧಾನತೆ ಮತ್ತು ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ರೋಗವು ಅದರ ಅಂತಿಮ ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭಾಗಶಃ ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ಎವಿಟಮಿನೋಸಿಸ್‌ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ರೋಗವು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ಇದು ವಿವರಿಸಲು ಸುಲಭವಲ್ಲದ ದೂರುಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪರೋಕ್ಷ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಾಗಿವೆ. ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ, ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ (ವಿಭಿನ್ನ) ಮಾನವ ಕೋಶಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ, ಅವರ ಆಜ್ಞೆಗಳಿಗೆ ಅವು ಅನುಸರಣೆಯಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಸಮರ್ಪಕ ಪೋಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಎಷ್ಟು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ಬದುಕುಳಿಯುವ ನಿಯಮದಿಂದ ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸುತ್ತವೆ, ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ತಮ್ಮ ಯಜಮಾನರ ವಿರುದ್ಧ ಬಂಡಾಯವೆದ್ದವು, ರೋಗಕಾರಕವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಸ್ಟ್ರೈನ್ಯವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಲಾಗದ ವಿರೋಧವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆಗೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ, ಕೃಶವಾದ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ವಿರೋಧವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಪುಸ್ತಕದ ಎರಡನೇ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ, ನಾನು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗವನ್ನು ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ, ಅದರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ನಾನು "ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಮಾನವ ರೋಗಗಳ ರೋಗಕಾರಕತೆ" ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದ ಮೊದಲ ಸಂಪುಟದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದೇನೆ. 1956 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಸೋವಿಯತ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ IV ಡೇವಿಡೋವ್ಸ್ಕಿ, ಹಲವಾರು ಮನವೊಪ್ಪಿಸುವ ಸಂಗತಿಗಳ ಮೂಲಕ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಲ್ಲ ಎಂದು ಲೇಖಕರು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ದೇಹದ ಕಳಪೆ ಸ್ಥಿತಿ, ಅದರ ಶಕ್ತಿಯ ಕುಸಿತ ವಿನಾಯಿತಿ. ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಎಲ್ಲಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಗಳಂತೆ, ಡೇವಿಡೋವ್ಸ್ಕಿ ಕೂಡ, ನಾವು ಆ ವಿನಾಯಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ, ಅದರ ಅವನತಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಭಯವು ಪುರುಷರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಭಯಭೀತಗೊಳಿಸಿದೆ ಎಂದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆದರೂ ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿರುದ್ಧ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಡುಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅದೃಷ್ಟದ ತಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು

ನಾವು ಭೂಮಿಯ ಮುಖದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ, ಅವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಹುವಿಧದ ಚಾನಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಸಹ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುವ ಅನೇಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕಸದ ರಾಶಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶವು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ನೇರ ಸಂತಾನವಾಗಿದೆ ಆಹಾರ

ಅನೇಕ ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವರು ನಂಬಲು ಒಲವು ತೋರುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಅವನು ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಈಗ ಅವನು ಹಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಬಳಲುತ್ತಬಹುದು. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಾವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕೊಳಕು ಮತ್ತು ಕೆಳದರ್ಜೆಯ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಅನ್ನು ಮೋಟಾರ್-ಕಾರಿಗೆ ತುಂಬಿದ್ದರೆ, ಇಂಜಿನ್ ಅದಕ್ಕೆ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೊಳಕು ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಅನ್ನು ಶುದ್ಧ ಇಂಧನದಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಅದು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಕೆಲವು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯು ಶತಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಏನೂ ಅಲ್ಲ, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಪೂರ್ವಜರ ಜೊತೆಗೆ, ಮನುಷ್ಯನು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದನು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದನು. ಇದಲ್ಲದೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಮನುಷ್ಯನು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ರೋಗಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ, ಅದು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯ ಕಚ್ಚಾ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ನಂತರ ಜೀವಿ ತನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

ವಿಕಾಸದ ನಿಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಜೀವಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಜ ಅದು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸ್ವತಃ, ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಊಹಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳು ಬೆಂಕಿಯ ಪ್ರಭಾವದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ದಿ

ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವರು ಪೌಷ್ಟಿಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆ ಅಗತ್ಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವುಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಸಮೃದ್ಧ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೇಡಿಕೆಗಿಂತ ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

ತಮ್ಮ ಉನ್ನತ ಕಾರ್ಯಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಂಚಿತವಾಗುವುದರಿಂದ, ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅವುಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವರು ಆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಖಾಸಗಿತನ ಮತ್ತು ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ನಂತರ, ಹಲವಾರು ಮಿಲಿಯಾರ್ಡ್ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು, ಅವುಗಳ ಉಳಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗಿ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ದಿನ ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವರು ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಸ್ವಾಯತ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಂತರ-ಕೋಶೀಯ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈಜುವ ಅಂಗಾಂಶ-ನಿರ್ಮಾಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದುರುದ್ದೇಶದಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಲೇಟ್ರಸ್ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಂದ ಪ್ರಶಂಸಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ - ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು), ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಅದರ ನಂತರ ಅವರು ಭಯಂಕರವಾದ ವೇಗದಲ್ಲಿ, ಅಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಮತ್ತು ಧಿಕ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಭಯಾನಕ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹೊಸ ಜೀವಿ, ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ದಿನ ಆ ಅದ್ಭುತ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು, ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ಬೀಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಹೊಸ ಜೀವಿಯ ಹೆಸರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಇದು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ನಿಜವಾದ ಸಂತತಿಯಾಗಿದೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರಚನೆಗೆ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಜೀವಂತ ಪುರಾವೆಯಾಗಿದೆ.

ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಜೀವವು ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅದರ ವಿಲೇವಾರಿಯಲ್ಲಿತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು (ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು), ಇದರಿಂದ ಇದು ಮೊದಲ ಏಕಕೋಶೀಯ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು. ಸಿಲಿಂಡರ್, ಉಪಕರಣ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ತನ್ನ ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ಹೊಸ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುವಂತೆಯೇ, ಅದರ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ (ತರಕಾರಿ ಕಾಯಗಳು) ಹೊಸ ಘಟಕವನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯಾಸಕರ ಕಾರ್ಯವು ಶತಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿರಿಸಿದೆ, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಅದರ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ.

ಇಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಆ ತರಕಾರಿ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಏಜೆನ್ಸಿಯ ಮೂಲಕ, ಆದರೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ವಿಕಸನದೊಂದಿಗೆ, ಅದು ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಏಕಕೋಶೀಯ ಪ್ರಾಣಿ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ.

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಬೆಂಕಿಯ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ನಂತರ, ಮನುಷ್ಯನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಕಾಸವು ನಿಂತುಹೋಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿದೆ, ಅದು ದೈತ್ಯ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತಿದೆ. ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಮನುಷ್ಯನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ಕ್ಷೀಣತೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ಶತಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಉನ್ನತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಚೀನ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅವು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಆ ಪ್ರಾಚೀನ ಕೋಶಗಳ ನಿಜವಾದ ಮಾದರಿಗಳಾಗಿವೆ. ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಗೆ ದೇಹದ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಾಗಿವೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಚನೆಯ ಕೇವಲ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳು. ಅವರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಗುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಬೀಫ್‌ಸ್ಟೀಕ್ ಅಥವಾ ಬಾರ್ಬೆಕ್ಯೂನಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಹಲವಾರು ವಿವರಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಪುಸ್ತಕದ ಎರಡನೇ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ, ನಾನು ಸುಮಾರು ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮೂಲದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ 300 ಪುಟಗಳು.
ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ, ನಾನು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಅಮೇರಿಕನ್ ಸೈಟೋಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಇವಿ ಕೌಡ್ರಿ ಅವರ "ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು" (1955) ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಇದು ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಮಗ್ರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ಡೇಟಾ, ಹಲವಾರು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ತೀರ್ಮಾನಗಳು. ಸೈಟೋಲಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಸ್ವತಃ ಪಡೆದ ಸಂಶೋಧನಾ ದತ್ತಾಂಶದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಉನ್ನತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಸಮೃದ್ಧತೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ನಾನು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಚಟವು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ

ದುರ್ಗುಣಗಳು

ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಯಾರೂ ಈ ಸರಳ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಏಕೆ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಯಾರೂ ನಮಗೆ ಏಕೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಓದುಗರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಕಾರಣ ಇಡೀ ಮನುಕುಲವೇ ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಆಹಾರ ವ್ಯಸನ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕುರುಡರನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದು ದುಷ್ಕೃತ್ಯ ಮತ್ತು ಇದು ಎಲ್ಲಾ ದುರ್ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಭಯಾನಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಯಾರೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲಿನ ಹಂಬಲವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸಾವಿರಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಾಗಿ ಒಬ್ಬರ ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನದ ಹಂಬಲಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತ (ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು "ಅದ್ಭುತ" "ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ" ವಸ್ತುಗಳು!). ಅದಲ್ಲದೆ, ಅಲ್ಪದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವರು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವ ಅಪನಗದೀಕರಣಗಳ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಆ ಅಪಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹಾನಿಗಳ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅದರ ನಿಜವಾದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ

ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಕೋಕೋ, ತಂಬಾಕು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಅಫೀಮು, ಕೊಕೇನ್, ಮಾರ್ಫಿನ್, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ವ್ಯಸನಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಅನುಗುಣವಾದ ವಿಷಗಳಿಂದ ಆ ವಸ್ತುಗಳ ಬಲವಾದ ಹಂಬಲವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವಿಷಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ, ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿಗಳ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಕೀಲುಗಳ ನಡುವೆ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೋಶಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಾಯಿನ್‌ಗಾಗಿ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಯೊಬ್ಬನ ಹಂಬಲವು ಅವನ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವನ ಬಯಕೆ, ಅವನ ಹಸಿವಿನ ಭಾವನೆ ಅವನ ಜೀವಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೇಡಿಕೆಯಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ಅವರ ಚಟದ ಬೇಡಿಕೆ. ಇದು ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ವಿಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ; ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ರೋಗಗಳ ಬೇಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಕೆಟ್ಟ ಶತ್ರುವಿನ ಕರೆ.

ಆ ಭಯಾನಕ ದುರ್ಗುಣವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಪೋಷಕರಿಂದ, ತೊಟ್ಟಿಲಿನಿಂದಲೇ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಗುವು ಗಮನಹರಿಸಿ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಆಹಾರದ ಚಟವು ಈಗಾಗಲೇ ಅವನ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಆ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಅವನ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಅವನು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅವನ ಬಲವಾದ ಕಡುಬಯಕೆ ಎಂದು ಪರಿ

ಅದು ಅವನ ಶಾರೀರಿಕ ಬೇಡಿಕೆಯಂತೆ; ಇದು ನಿಜವಾದ ಹಸಿವು ಎಂದು ಅವನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಬೇಡಿಕೆ ಹಸಿವಿನಲ್ಲ

ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವರು ವಾಲ್ನಟ್ಸ್, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಚ್ಚಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಹಸಿವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವನ ಜೀವಿಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪೂರೈಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂತೃಪ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಅವನು ಈಗಾಗಲೇ ತನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವನು ಇನ್ನೂ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಲಿಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಮಾಂಸದ ಭಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಇನ್ನು ಹಸಿವಲ್ಲ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ವಿಷದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ಈಗ ತಾಜಾ ವಿಷವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಇದು ರಾಕ್ಷಸನ ಕೂಗು ಅಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಲು ಹೊಸ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ವಿವೇಕಯುತ, ಬಲವಾದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರು ದಿನ ಮತ್ತು ದಿನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಎಲ್ಲಾ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಕೂಗನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವನು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮದಿಂದ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಮಾನವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಅವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು

ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವ ಅಂಗಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೀಸಲು ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಭಾವ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ವಿಶೇಷ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ನಂತರದ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಉಳಿದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, "ಸಾಮಾನ್ಯ" ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ನಾಡಿ ಬಡಿತವು 70- ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 72 ಬೀಟ್‌ಗಳು (ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವವರು ಕೇವಲ 58-62), ಇದನ್ನು ಅಸಾಧಾರಣ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 200 ಬೀಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.
ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 500 cc ಗಾಳಿಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ವಿಶೇಷ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಾವು 3700 cc ಯಷ್ಟು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಬಹುದು.

ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವನು ತನ್ನ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ ಅವರ ಸಂಭಾವ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವನ ಅಂಗಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಓವರ್‌ಲೋಡ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಬೇಯಿಸಿದ-ಭಕ್ಷಕ, ನಿಯಮಾಧೀನ ಪ್ರತಿವರ್ತನಗಳ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಹಸಿವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದ ನಂತರ, ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ

ಮಸಾಲೆಗಳು, ಅಪೆರಿಟಿಫ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಸಂಬದ್ಧ ಉತ್ತೇಜಕಗಳು ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಬುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಅಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಮೀಸಲು ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಂತರವೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಲಾದ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನು ಅಸಹ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ ಅದೇ ಚಾನಲ್‌ನಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಲು ಅಥವಾ ಶುದ್ಧೀಕರಣದೊಂದಿಗೆ ಅವನ ಕರುಳಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಬಲವಂತವಾಗಿ.
ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಇಂತಹ ವಾಕರಿಕೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವರು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಗಣ

ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಅಂಗಗಳ ಓವರ್‌ಲೋಡ್‌ನಿಂದ ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಂತಹ ಅನೇಕ ಸಹಾಯಕ ಅಂಗಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ.
ಈ ಅಂಗಗಳು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೆಲಸವು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಸ್ತಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಒಬ್ಬರ ಜೀವನವು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಮತ್ತು ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಯು ತನ್ನ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ, ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನಗೆ ತೃಪ್ತಿಯ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅವನ ಜೀವಕೋಶಗಳು, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಸಿವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತವೆ. . ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವರ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಖಾಲಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅವನ ದೇಹವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪದದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವವನು ಹಸಿ ತಿನ್ನಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಾಗ, ಮೊದಲಿಗೆ ಅವನು ಎಷ್ಟು ತಿಂದರೂ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಬದಲು, ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಅತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಅವರ ನಿರಂತರ ಹಸಿವಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯಾಗಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿವೆ. ಇದು ಭಯಾನಕ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿವೆ. ಮಾನವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವನ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಅಂಗಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಅವುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಘಟಕಗಳ ಜೋಡಣೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮೃದುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ ಕರುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸರದಿಯಲ್ಲಿ, ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಆ ಅಮೂಲ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ, ಕೃಶವಾದವುಗಳು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದವುಗಳು ತಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೋಶಗಳು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಕರಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ, ವಿಷದ ಶೇಖರಣೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ನೀರು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಸಕ್ರಿಯ ಕೋಶಗಳು ಆಲಸ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿದ ಆ ಜಡ ಕೋಶಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತ ನಷ್ಟವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಮರಳ

ಈ ಸತ್ಯವು ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯವನ್ನು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತುಂಬಬೇಕು. ಆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ತಕ್ಷಣವೇ ಅವನ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಹರಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅವನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆದರೂ, ಅವು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ. ಆ ದಿನ, ಅವನು ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ, ಅಥವಾ ಅವನ ಕರುಳುಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದು ಅವನಲ್ಲಿ ವಾಕರಿಕೆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಬಲದಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ. ಅವನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೊಳೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅವರು ವಿಷವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಅವರು ತಕ್ಷಣವೇ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕರುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆ ದಿನದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಮಲದೊಂದಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅವನ ಕರುಳುಗಳು ಮತ್ತು ಅವನ ರಕ್ತವು ಸಂಪ

ಅಂತಹ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ಅವನು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿ. ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಆ ವಿಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಅನಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೋಪದಿಂದ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಅಂಗುಳವು ಅನುಭವಿಸುವ ವಿಪರೀತ ಆನಂದದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಆ ತುಂಡುಗಳು ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಲಗುತ್ತವೆ, ಅವು ಅವನ ಹಸಿವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ನಿಲುಗಡೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾದಿಯನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವರು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ತೃಪ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು
ತುಂಬಿಸಿ ಈಗ "ತುಂಬಿದ". ಹಸಿ ಆಹಾರದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮನುಷ್ಯ ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತಾನೆ. ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಎಂದು ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣ

ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಕೇವಲ ಇಂಧನಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ವಿಷಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ಮೂಲಗಳು.

ಮಾನವ ಪೋಷಣೆಯು ಜೀವಂತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಶವಗಳಲ್ಲ

ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀವಂತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈಗ ಸಸ್ಯ ದೇಹಗಳು, ಭೂಮಿಯನ್ನು ತೊರೆದ ನಂತರ, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರೋಸ್‌ಬಡ್ ಹೂದಾನಿಯಲ್ಲಿ ಅರಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನೆಟ್ಟ ನಂತರ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೋಶಗಳು ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ದೇಹದಿಂದ ಕದ್ದ ಹಾಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಸಾಯುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವು ವಿಭಜನೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಿಷಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅಡುಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭಯಾನಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ತರಕಾರಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ತೀರ್ಪಿನ ಅತ್ಯಂತ ದುರದೃಷ್ಟಕರ ದೋಷವಾಗಿದೆ, ಇದು ಮಾಂಸವನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪುರಾವೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಜೀವಿಯು ತರಕಾರಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲಿತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ, ಅಂತಹ "ಸಂಪೂರ್ಣ-ಸಮತೋಲಿತ" ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ನರಿಗಳು, ತೋಳಗಳು, ನಾಯಿಗಳು, ಬೆಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಹುಲಿಗಳಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವು ಆಗಿರಬೇಕು. ಅತ್ಯಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ; ಆದರೆ ಅಂತಹ ಮೃಗಗಳ ಮಾಂಸದ ವಿಷಕಾರಿ ಗುಣವು ತುಂಬಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ, ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧಾಭರಿತ ಮಾಂಸ ವ್ಯಸನಿ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಧೈರ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್

ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಒಲವುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮಾಂಸದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಭರಿಸಲಾಗದ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸೇವಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಆ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ಕಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ತರಕಾರಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಅದೇ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧನವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲವೇ?

ಲಕ್ಷಾಂತರ ಭಾರತೀಯರು ಮಾಂಸದಿಂದ ಒದಗಿಸುವ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಿಲ್ಲದೆ ಹೇಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

ದೂರದೃಷ್ಟಿಯು ವೈದ್ಯಕೀಯದ ದೊಡ್ಡ ನ್ಯೂನತೆಯಾಗಿದೆ ವಿಜ್ಞಾನ

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿರುವ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು ಅವರ ದೂರದೃಷ್ಟಿ. ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆ ಹಾನಿಗಳಿಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತೋರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಗಣ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬೇಗ ಅಥವಾ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮುಂಗಾಣುಮದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೆಲಮ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸೋಣ. ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ವಿಷಪೂರಿತವಾಗಿವೆ. ಈಗ, ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವಿಷವನ್ನು ಯಾರೂ ಗಮನಿಸುಮದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಯಕೃತ್ತು, ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದಾಗಲೂ, ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅಜ್ಞಾತ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷಮ ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಇದನ್ನು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷದ ಮೂಲಕ ಅವರು ಇಡೀ ಜೀವಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಮತ್ತು ಬಲಿಪಶುವನ್ನು ತಕ್ಷಣದ ಸಾವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆದರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ಅಮಾಯಕರ ಜೀವಗಳು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ!

ಪುರುಷರು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರದ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಅಪಧಮನಿಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹಾದುಹೋಗುವ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ನೋಡುಮದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಅದು ನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪದರದ ನಂತರ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ, ಅವರ ಹಾದಿಗಳನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ದಿನ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. -ದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ ಜನರು ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು "ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ" ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಲಕ್ಷಾಂತರ ಟನ್‌ಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಬೃಹತ್ ಅಣೆಕಟ್ಟಿನ ಕಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುವ ಭಾರೀ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯಂಕರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪುರುಷರು ಗಮನಿಸುಮದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಪ್ರವಾಹದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆ ಅಣೆಕಟ್ಟು ಕೊನೆಗೆ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದಾಗ, ಅದರ ಅಂತಿಮ ವಿಘಟನೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಗು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಎಸೆದ ಕಲ್ಲು ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರು ಹೊಂದಿರುವ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ವಿರುದ್ಧ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿರುವ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಮಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ 400 "ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನಿಕ್ ಏಜೆಂಟ್" ಗಳು, ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟ್ ಸುಟ್ಟಂತಹ ವಸ್ತುಗಳು, ಮಗು ಎಸೆದ ಕಲ್ಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವು ಸಂಘಟಿತ ಶ್ರಮದಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಆ ಅಂಗದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಬಲವಂತದ ಪೋಷಣೆಯು ಕೆಲವು ಅಗತ್ಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದಿದ್ದಾಗ, ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿಯ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳು ಈಗ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳು ಕೂಡ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ದಣಿದಿವೆ. ಅಂಗವು ಹೇಗಾದರೂ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವವರೆಗೆ, ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಜನರು ಕೆಂಪು ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅದು ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಾಗ, ಅಂತಹ ಅಂಗವು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ವಿಷದ ಪ್ರಮಾಣವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಅಲಿಮೆಂಟರಿ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಲಗಿದ ನಂತರ, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಚೀಸ್ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಗಳು ಕೊಳೆಯುವಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ, ಇದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಅತಿಸಾರ. ಆದರೆ ಮಗುವು ಅತಿಸಾರದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಪಾದನೆಯು ಮಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣಿನ ಚರ್ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕೊಳೆತ ಅಥವಾ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗದೆ, ಅವರು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಬದಲಾಗದೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಹಣ್ಣಿನ ಚರ್ಮವು ಮಗುವಿನ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯಾರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ದುರಂತವು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ದ್ವಿತೀಯಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, "ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸದಿರಲು" ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿ

ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವವರ ತೂಕವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾನದಂಡವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ

ಮಾನವ ಜೀವಿಯು ಇನ್ನೂ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕತೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು, ಹಸಿವು, ಅಜೀರ್ಣ, ಜಠರದುರಿತ ಮತ್ತು ಇತರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಕೊಲೈಟಿಸ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ವಿವಿಧ ದೂರುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಜೀವಿಗಳ ಹೋರಾಟದ ಬಾಹ್ಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ

ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ವಿಲೇವಾರಿ. ರೋಗಿಯು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವರು "ಪೌಷ್ಟಿಕ" ಊಟವನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅವನನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಿಯು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸೋಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅದರ ಹೋರಾಟವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ದಿನ, ಮನುಷ್ಯನು ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಅವನ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಅತೃಪ್ತನಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, "ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು. ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ." ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಆ ದಿನ ಮಾನವ ದೇಹವು ತನ್ನ ಹೋರಾಟವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರಕ್ರಮಕ್ಕೆ "ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ" ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅಧೀನಗೊಂಡ ದೇಹವು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಆಹಾರದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಿವಿಧ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಠೇವಣಿಗಳು ನಂತರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಕೊಲೆಸ್ಟರಿನ್, ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪು, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವಗಳು, ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲಿ, ಸ್ಸಿರ್ಹಸ್ ರಚನೆಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆಗಳು, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಪರಾವಲಂಬಿ ಕೋಶಗಳು, ಬಹುವಿಧದ ದೈತ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು (ಪಾಲಿಕಾರ್ಯೋಸೈಟ್‌ಗಳು), ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್‌ಗಳು (ಮೆಗಾಕಾರ್ಯೋಸೈಟ್‌ಗಳು) ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗಿಂತ ನೂರಾರು ಪಟ್ಟು ಗಾತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವು ಯಾವುದೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ

ಆ ಎಲ್ಲಾ ದೈತ್ಯಾಂಶಗಳು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಭ್ರಮೆ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅವನು ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತೆಳುವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ, ಅವನ ವಿಶೇಷ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯ ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಅಂಗಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಉಬ್ಬುವ ಪಾದಗಳು, ದಪ್ಪವಾದ ಕೊಬ್ಬಿದ ತೋಳುಗಳು, ದಟ್ಟವಾದ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆ "ದೊಡ್ಡ", "ದೃಢವಾದ" ಪುರುಷರು, ಅವರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚವು ಹೇರಳವಾಗಿದೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅಸ್ಥಿಪಂಜರಗಳು ಚರ್ಮದಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ತನ್ನ ದುರ್ಬಲ ಮತ್ತು ಕೃಶವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿನ ಕುರಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದೆ, ಅವನು ಅದನ್ನು ಅನಪೇಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅಂತಹ ಜನರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಗಟ್ಟಿತನದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಾರೆ, ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವರು ಮರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅಳುತ್ತಾರೆ; ಅವರು ತಮ್ಮ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ತೂಕದ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ. ಅಂತಹ ಶೋಚನೀಯ ಅಲ್ಪ ದೃಷ್ಟಿಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಬ್ಬರು ಹನ್ನೆರಡು ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ತುಂಬಬಹುದು.

ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ನಾಶವಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಔಷಧವು ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಗಳು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅವರು ರೋಗಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಅಥವಾ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಡಲು ಉಪಶಮನಕಾರಿಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅಡುಗೆ ಮಡಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹರಿವಾಣಗಳಲ್ಲಿ ನಾಶವಾದ ಕಚ್ಚಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಮಹಾನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ, ನಾಲ್ಕೂವರೆ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆದ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಸಂಶೋಧನೆಯ ನಂತರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಜನರ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತರಗಳ ದೊಡ್ಡ ವಿಭಾಗದ ಮೇಲೆ, ಪೆಕ್ಹ್ಯಾಮ್ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಕೇವಲ ಒಂಬತ್ತು ಪ್ರತಿಶತ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ; ಉಳಿದ 91 ಪ್ರತಿಶತ ಜನರು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು, ಆದಾಗ್ಯೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ನಂತರ ಅವರ ತೀರ್ಮಾನವು ಬಹುತೇಕ ವಿನಾಯಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದವು, ಆದರೆ ತರುವಾಯ ರೋಗಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರರ್ಥ ಔಷಧಗಳು ಕೇವಲ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಚುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳು ಮಾಡುವ ಹಾನಿಯು ಈಗಾಗಲೇ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಜೀವಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು ಅಥವಾ ಅವರು ಈಗಾಗಲೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಭರವಸೆ ಇಡಬಾರದು; ಬದಲಿಗೆ ಅವರು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬದುಕಬೇಕು!

ಇದು ನಿಜವಾದ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಡ್ರಗ್ ಥೆರಪಿ, ಬಿರ್ಚರ್-ಬೆನ್ನರ್ ಅನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು, ಕೇವಲ "ವಂಚನೆ ಮತ್ತು ತಂತ್ರ." ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಭ್ರಮೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ವಂಚನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ನೀತ್ಸೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು "ಚಾವಟಿಯ ಉದ್ಘಟತನ" ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಸಮಾನ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನಂತರ ಎರಡು ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ. ಇದು ಮೂಲಭೂತ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ವಿರುದ್ಧದ ಪ್ರತಿ ವಾದವು ಕನಿಷ್ಠ ಮೌಲ್ಯ ಅಥವಾ ಮೌಲ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸೋಣ.

ನೋವು ದೇಹವು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ, ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವಿಯ ಕೂಗು. ಆದರೆ ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವ ಬದಲು, ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಈ ಅಪಾಯದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ನರಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ವಿಷದ ಡೋಸ್ ಮೂಲಕ ಅವರ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮೌನಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಏತನ್ಮಧ್ಯೆ, ರೋಗವು ಅದರ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕೋರ್ಸ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಔಷಧಗಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಾದರೆ: ನಮ್ಮ ಅಪಧಮನಿಗಳ ಹಾದಿಗಳು ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ಕಿರಿದಾಗಿದಾಗ, ಹೃದಯವು ದೇಹದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರಿಚಲನೆ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಬದಲು, ಅವುಗಳ ಹಾದಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಆ ನರಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ನಾವು ವಿಷವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ಹಾದುಹೋದ ತಕ್ಷಣ, ಬಳಸಿದ ಔಷಧಿಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹಡಗುಗಳು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತವೆ.

ಜೀವಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು, "ಡ್ರಗ್ ಥೆರಪಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು" (1955), ಡಾ. ಹ್ಯಾರಿ ಎಲ್. ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್, ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಎಮೆರಿಟಸ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ , ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳು ಆ ತೊಡಕುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಅದು ತಕ್ಷಣವೇ ಬಲಿಪಶುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗಲೂ ಆ ತೊಡಕುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾವಿರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ದಾಖಲಾಗುತ್ತದೆ; ಉಳಿದವರು ಶಾಶ್ವತ ಮರೆವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

350,000 ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ ಔಷಧಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್, ಆರಿಯೊಮೈಸಿನ್, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಮೈಸಿನ್, ಪಾದರಸ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು, ಸಲ್ಫೋನಮೈಡ್ ಔಷಧಗಳ ಗುಂಪು, ಡಿಜಿಟಲಿಸ್, ಲಸಿಕೆಗಳು, ಸೀರಮ್‌ಗಳು, ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಜೀವಸತ್ವಗಳು (ಥಯಾಮಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್, ಇತ್ಯಾದಿ), ಅಟೋಫಾನ್, ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್, ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಾರ, ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಮತ್ತು ಅನೇಕ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಔಷಧಗಳು.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಸಾರಗಳು, ಜನರು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟುಹೋದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಮಿಂಚಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾರೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ. 1951 ರಲ್ಲಿ, 324 ಮಿಲಿಯನ್, ಮತ್ತು 1952 ರಲ್ಲಿ, ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟುಹೋದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ 350 ಮಿಲಿಯನ್ ಗ್ರಾಂ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಅನ್ನು ಮಾನವ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಲಾಯಿತು.

ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವರ ಪರಿಚಯದ ನಂತರ, ಔಷಧಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ, ಅನಾಫಿಲ್ಯಾಕ್ಸಿಸ್ ಮೂಲಕ, ಹತ್ತಾರು ಇತರರು ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಾವು ನೆಟಲ್-ರಾಶ್, ಡರ್ಮಟೈಟಿಸ್, ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು. ಶಾಖ, ಎಸ್ಜಿಮಾ, ಪರ್ಪುರಾ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಆಸ್ತಮಾ, ಪಾಲಿಯರ್ಟೆರಿಟಿಸ್, ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಿರೋಸಿಸ್, ಕಾಮಾಲೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಉರಿಯೂತ, ನೆಫ್ರೋಸಿಸ್, ಅಪ್ಲ್ಯಾಸ್ಟಿಕ್ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಸೀರಮ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ತುರಿಕೆ.

ಈ ಸಾವುಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಆ ಔಷಧಿಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಹೊರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು, ಅವರು ಮೌನವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾರೆ.

ನನ್ನ ಬಡ ಮಕ್ಕಳು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ದೋಷವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಔಷಧಿಗಳ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರು ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಮಾತನ್ನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಇತರರಂತೆ, ನಾವು ಔಷಧಿಗಳು ಜನರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ, ಅವರನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲು ಅಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ದಿನ ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ಮಲಗಿದ್ದರು. ಕಾಮಾಲೆಯು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಲ್ಲ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಇಂದು, ನನ್ನ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯ ಕುಟುಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನಾನು ಇತರ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅಂತಹ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಔಷಧಗಳು ಮಧುರವಾದ ಹಾಡುಗಳು ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೇಗೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ದುಃಖಕರವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ,

ಔಷಧ ಮತ್ತು ಔಷಧಾಲಯಗಳು ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಣ ಮತ್ತು ಲಾಭದಾಯಕತೆಯ ದೊಡ್ಡ ಕಾಳಜಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಹಸಿ ತಿನ್ನುಮದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೆ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ರೋಗಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುಮ ರೋಗಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅವನತಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿವೆ; ಆದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ತಿದ್ದುಪಡಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅಮಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಅವನತಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆಗಲೇ ಅವರ ಶೋಚನೀಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿವೆ.

ಹೊಸ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪುರುಷರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಸೀರಮ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ದೋಷಗಳು, ತೊಡಕುಗಳು ಮತ್ತು ವಿಪತ್ತುಗಳ ಜಟಿಲದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಹಾಗೂ ಮೂಲಭೂತ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮನೋಭಾವದ ವೈದ್ಯರು ತಕ್ಷಣವೇ ಎದ್ದು ಮಾನವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುವ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ನಾಶವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಕ್ರಿಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುಮದು ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇತಿಹಾಸಪೂರ್ವ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಾಚೀನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ನಾಗರಿಕತೆಗೆ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಅವಮಾನವಿಲ್ಲ. ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರು ಕೇವಲ ನಾಗರಿಕತೆಯ ರೋಗಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ದುಃಖದಿಂದ ಉಂಟಾದ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಾಗರಿಕತೆಯಿಂದ ತನಗೆ ನೀಡಿದ ತಾಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಮಾನವ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಸಾಧನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಟೆಲಿಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡುವ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ ಅಥವಾ ತನ್ನ ರೆಫ್ರಿಜಿರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಾಜಾವಾಗಿಡುವ ಅನುಕೂಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುಮದಿಲ್ಲ.

ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ಪುರುಷರು ಎಷ್ಟು ಕುರುಡರು ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದರು ಎಂದರೆ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟವನ್ನು ತಿನ್ನುಮದನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ಈಗ, ಅವರು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರು ಅದನ್ನು ವಿಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಖರವಾಗಿ ಅಡುಗೆಯ ಮೂಲಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅವನತಿಯಾಗಿದೆ.

ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ವಿಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ, ಮತ್ತು ಇದು ಮಾನವರು ಮಾಡಿದ ದೊಡ್ಡ ಮೂರ್ಖತನ ಎಂದು ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುಮದು ಮತ್ತು ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಮಾನವ ಜನಾಂಗ

ಅನೇಕ ಜಾತಿಯ ಬೃಹದ್ಗಜ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಮ ಮತ್ತು ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಳಿವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿವೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಇಂತಹ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಅವನನ್ನು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮುಖದಿಂದ ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅವನತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ, ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಆವರ್ತನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಹಲಮ ತಲೆಮಾರುಗಳು ಹಾದುಹೋಗುವ ಮೊದಲು, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮೊದಲು ಜನರು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ನಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲಮ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಆ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದ ಗಾಬರಿಗೊಳಿಸುವ ವೇಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಪುರುಷರು ಇನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಮೂರ್ಖತನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಆ ಅದೃಷ್ಟದ ದಿನಮ ದೂರವಿರಬಾರದು ಎಂದು ಸುಲಭವಾಗ

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ದಿವಾಳಿತನದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತನ್ನ ಕಾಸಿನ ಹಣವನ್ನು ಎಣಿಸುವ ವ್ಯಾಪಾರಿಯಂತೆ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯವಹಾರದ ಅಂತಿಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಅದರ ಅಂತಿಮ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಶೀಟ್ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು. ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅನುಭವಿಸಿದ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಔಷಧದ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಂದ ನಾಗರಿಕ ಮನುಷ್ಯನು ತನಗಾಗಿ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಮನುಷ್ಯನು ಇತರ ಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ನಂತರ, ಮಾನವರು ಅಡುಗೆಯ ಮೂಲಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಕ್ಷಣವೇ ಗ್ರಹಿಸುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅವನು ಒಮ್ಮೆ ಆ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವನತಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಮೋಡಿ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಸುಧಾರಣೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ವಿಫಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಸನಮ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದ

ಅದರ ಟ್ಯಾಲನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ. ಏತನ್ಮಧ್ಯೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ವೇಗವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಪುರುಷರು ಆಹಾರದ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾಶವಾದ ಆ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಅಗತ್ಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸ್ವಂತ ಕೈಗಳಿಂದ ಸುಟ್ಟು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು, ಸಮಾಧಿಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಮತ್ತು ಮೋಸಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹತಾಶ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮೂರ್ಖತನವಲ್ಲವೇ? ಆ ಘಟಕಗಳು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ 40 ಮತ್ತು 50 ಜೀವಸತ್ವಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ನಾ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಇವೆ, ಮುಂಬರುವ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅವುಗಳ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಪರಿಮಾಣಾತ್ಮಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ನಿಖರವಾದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸೋಣ. ನಂತರ, ಕೇವಲ ಗೋಧಿಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಕೃತಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲು, ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ, ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ನಿಷೇಧಿತ ವೆಚ್ಚಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರಭೇದಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಆಹಾರ-ವ್ಯಸನಿ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸ್ವತಃ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಾನವ ಜೀವಿಯು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜನರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ವಿಜ್ಞಾನವು ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾನವನಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಏಕೈಕ ಆಹಾರವೆಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು

ಅನೇಕ ಪ್ರಗತಿಪರ ವೈದ್ಯರು ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಖಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪಡೆದ ಅಸಮರ್ಥ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಂದ ನಿರಾಶೆಗೊಂಡರು, ಅವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕತೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸ್ವಿಸ್ ವೈದ್ಯ ಬಿರ್ಚರ್-ಬೆನ್ನರ್, ಅವರ ಜರ್ಮನ್ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ನಾನು ನನ್ನ ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಿರು ಅನುವಾದಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಬಿರ್ಚರ್

ಪ್ರಸ್ತುತ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಭ್ರಮನಿರಸನಗೊಂಡ ಅವರು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಯವಾದಾಗ, ಯಾಮದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಬಹಳ ಬೇಗನೇ ಯಾಮದೇ ಫಲಿತಾಂಶವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಜ್ಯೂರಿಚ್ನಲ್ಲಿರುವ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕಕ್ಕೆ ಹೋದರು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆದರು.

ಆದರೆ ಬಿರ್ಚರ್-ಬೆನ್ನರ್ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು "ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಾಧನ" ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಏಕೈಕ ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಮುಂದುವರಿದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ "ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಆಹಾರ" ದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ವಿರೋಧಾಭಾಸವು ಅದರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ, ಕಚ್ಚಾ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಗಣ್ಯ ಪರಿಣಿತರಾದ ಬಿರ್ಚರ್-ಬೆನ್ನರ್ ಸಹ, ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದು ಚಟ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಜನರು ಅನುಭವಿಸುವ ಬಯಕೆ ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಜೈವಿಕ ಬೇಡಿಕೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು.

ನಂತರ, ವೈದ್ಯನಾಗಿ, ಬಿರ್ಚರ್-ಬೆನ್ನರ್ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದರು. ಮನುಕುಲವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿಡುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದರೆ ಯಾರೂ ಅವನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ಪಾವತಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ವಿರುದ್ಧ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ; ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನ ರಾಜಕೀಯವಲ್ಲ. ತಪ್ಪು ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ತಪ್ಪಾದ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇರುವ ಹಕ್ಕು ಇಲ್ಲ. ಆ ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಾದುದನ್ನು ಖಂಡಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಘೋಷಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಚರಣೆಗೆ ತರಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಕ

ಮೊದಲ ನೋಟದಲ್ಲಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆಳವನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡದ ಸರಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಜನರು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಆದರ್ಶವು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಆಳವಾದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಭ್ಯಾಸಗಳು. ಆದರೆ ಇದು ಧ್ವನಿಯಾಗಿದೆ

ಚಟ, ವಿಜ್ಞಾನವಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ವ್ಯಸನದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ನಿಜವಾದ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳು ಎಂದು ನಾವು ಮೊದಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದರ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸಲು ಬಯಸುವವರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲಿ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನಾವು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಪಡೆದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು, ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾನಿಕಾರಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹಾನಿಕಾರಕವಾದವುಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಯಾವುದೇ ವಿನಾಯಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ, ದುರ್ಬಲರು, ರೋಗಿಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಇದು ನಿಖರವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ, ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುವ ನಿಷೇಧಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. .

ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುರಿಯುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ರೋಗಿಯು ಈಗ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತೇವೆ; ಅವನು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ನಾವು ಅವನನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು ಮನವೊಲಿಸುವೆವು; ನಾವು ಮಗುವಿನ ಕೈಯಿಂದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟವನ್ನು ಅವನ ಗಂಟಲಿಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅವರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಅವರ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾತ್ರ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು 50 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮ

ಅಲ್ಲಿನ ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನವಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಗೆ ಅಂತಿಮ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಉಳಿಯಿರಿ; ಬದಲಿಗೆ ಅವು ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ, ಸಾವಿರಾರು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರುಗಳು, ಅವುಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸೂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವಿಸಲಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ದೀರ್ಘ, ಬೇಸರದ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಮೂರರಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಪದಗಳು ಮಾತ್ರ: ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರ, ಅಥವಾ ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುಮದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹೊರತಾಗಿ ಆದರ್ಶವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸೂತ್ರಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಆದರ್ಶವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ತರ್ಕದಿಂದ, ಅದರ ಪುರಾವೆಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲ ಅನುಭವದಿಂದ ಪಡೆದ ಮೂಲಭೂತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು.

ಮಾನವ ಕಚ್ಚಾ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ನಾಮ ಎಂದಿಗೂ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಬಾರದು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಮಾನವ ದೇಹಮ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಬೃಹತ್ ಜಗತ್ತು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು, ಅಂದರೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಶಮ ಸ್ವತಃ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಾಗಿದೆ, ಅದು ತನ್ನದೇ ಆದ ಸರದಿಯಲ್ಲಿ, ಹಲವಾರು ಇತರ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗ್ರಂಥಿ ಅಥವಾ ಅಂಗಮ ಅಂತಹ ಕೋಶಗಳ ಮಿಲಿಯಾರ್ಡ್‌ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಆ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಅಂಗಗಳು, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಪ

ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಈ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಾರು ಸಾವಿರ ವಿಭಿನ್ನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಬೀಜ, ಎಲೆ ಅಥವಾ ಜೋಳದ ಧಾನ್ಯಮ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ, ಆ ಘಟಕಗಳು ಅಮಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಜೋಡಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ, ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಅಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ನಂತರ ಅಮ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಸಂಶ್ಲೇಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ವಸ್ತುವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಜೀವಿಯು ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶದ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಕಾಣೆಯಾದ ಅಂಶವನ್ನು ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ತರಲು ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶದಿಂದ ಅದನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕ್ಲೋವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಯಾವುದೇ ಬೃಹತ್ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಕ್ಲೋವರ್‌ನಿಂದ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಹುಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜ ಲವಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಬೃಹತ್ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. , ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಚೀಸ್, ಮಿದುಳುಗಳು, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಮಾಂಸದ ಬದಲಿಗೆ ಅಲ್ಪ ದೃಷ್ಟಿ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು "ಸಂಪೂರ್ಣ-ಸಮತೋಲಿತ" ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಮೂಲಗಳಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಕ್ಲೋವರ್ ಮಾತ್ರ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕ್ಲೋವರ್‌ನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಂತಹ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಆಹಾರವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಟಮಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಹೀನ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಖನಿಜದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ, ಜನರನ್ನು ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುವುದರ ಹೊರತಾಗಿ, ಅಂತಹ ಹಕ್ಕುಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಉ

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮೂರು ಪಟ್ಟು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಅವು ಕೋಶಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ನವೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ; ನಂತರ ಅವರು ಆ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಚಲನೆಗೆ ತರಲು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಉತ್ಪಾದನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಜೀವಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆ.

ತಯಾರಕನು ತನ್ನ ಕಾರ್ಖಾನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಯೋ ಅದೇ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಕಾರ್ಯಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಾಗಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವ ಅದೇ ಸಮತೋಲಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಬೇಕು.
ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ, ಈ ಅಂಶವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ನಾಗರಿಕ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ? ಅವನು ತನ್ನ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಸುಟ್ಟು, ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವನು ಸತ್ತ ಮತ್ತು ವಿಷಪೂರಿತ ಶವಗಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಯಾದೃಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ತುಂಬುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಘಟಕದ ಸೇವನೆಯು ಅವನ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ನೂರಾರು ಪಟ್ಟು ಮೀರಬಹುದು, ಕೆಲವು ಇತರ ಘಟಕಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಗುಣವಾದ ಕೊರತೆಯೊಂದಿಗೆ.

ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸದಿಂದ, ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್, ತಿಳಿಹಳದಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗರೀನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಸರಳ ರಚನೆಯ ಅಸಮರ್ಥ, ಪರಾವಲಂಬಿ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರ ತೂಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.
50, 100 ಅಥವಾ 200 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಾನವನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ತೆಳ್ಳಗೆ ಜೊತೆಗೂಡಿವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಬಹುದು. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದನು ಮತ್ತು ಮಾನವ ದೇಹವು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಹಸಿವು, ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧಾನಗಳ ನಷ್ಟದಿಂದ ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಮಾನವ ಜೀವಿಯು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಣಿದು, ಅವುಗಳನ್ನು "ದತ್ತು" ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಶಿಶುಗಳ ನಿರಂತರ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಮುಖದ ದುಂಡುತನವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ರಚನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಸರಳ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮೊದಲಿಗರಾದರು ಮತ್ತು ನಂತರ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚವು ಕೊಳಕು, ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ದೇಹದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ.

ಇಂದು, ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕತೆಯ ಭಯಾನಕ ಹೊರೆಯೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು. ಅವರ ಸರಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಶಿಶುಗಳ ಕೊಬ್ಬಿದ ಮತ್ತು ಅವರ ಮುಖದ ದುಂಡುತನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಕೊಬ್ಬಿರುವಿಕೆಯು ಅಗಾಧವಾದ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಅದು ಅದರ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಭಯಭೀತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ಮೂರ್ಖ ಜನರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದ ಪ್ಯಾಕೇಜುಗಳ ಮೇಲೆ ಆ ದೈತ್ಯಾಕಾರದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಖಚಿತ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪರಾವಲಂಬಿ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಕೋಶಗಳ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಮಾನವ ಜೀವಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಮುಕ್ತ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿತರಿಸುತ್ತದೆ: ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಗಲ್ಲದ ಸುತ್ತ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ. ಮತ್ತು ಸೊಂಟ, ಮತ್ತು ಬೇರೆಡೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲು, ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು, ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಲು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಗುಣಿಸಲು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
ಆಗಾಗ್ಗೆ ಜೀವಿಯು ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವರಿಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಂತರ "ಬೆನಿಗ್ನ್ ನಿಯೋಪ್ಲಾಸಂ" ಅಥವಾ "ಬೆನಿಗ್ನ್ ಟ್ಯೂಮರ್" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಕವಲೊಡೆಯುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ (ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು) ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು "ಮಾರಣಾಂತಿಕ ನಿಯೋಪ್ಲಾಸಂ" ಅಥವಾ ಸರಳವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಏಕೈಕ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಬಿಳಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವಾಗಲೂ ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ.
ಜೀವಂತ ಜೀವಿಯನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೂ ಒಣಗಿದ ಒಣಹುಲ್ಲಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ್ದರೆ, ಕಿವಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಗೋಧಿಯ ಕಾಂಡವು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಹಸು ಮತ್ತು ಕುರಿಗಳಿಗೆ ಪರ್ವತದ ಮೇಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹುಲ್ಲು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹುಲ್ಲು, ಎಲೆಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಮುಕ್ತ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಿಕಾಸದ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಾನವನ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪದ ಮೂಲಕ, ಅವುಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹುಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಂಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನಂತಹ ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅಥವಾ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಡುಗೆಮನೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಸರಳ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅವು ನಮಗೆ ಇರುವಂತಹ ಭಯಂಕರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉನ್ನತ ಗುಣಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮುದಾಯದ ಎದೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ, ಇದು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕಳಪೆಯಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಘಟಕಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ, ನಂತರ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವು ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಅವನತಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಿವೇಕಯುತ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಎಂದಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲಬಾರದು.

ಹೀಗಾಗಿ, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ, ಸೂಪ್, ಬೇಯಿಸಿದ ಯಕೃತ್ತು, ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಜಾಮ್ ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಯಾವುದೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವ ದೇಹದ ಸಕ್ರಿಯ, ವಿಶೇಷ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೋಶಗಳು ಕಚ್ಚಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತವೆ; ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಜೀವಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ "ಪೌಷ್ಟಿಕವಲ್ಲದ" ಐಷಾರಾಮಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಈಗ ಮಾಡಬೇಕು

ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಪೋಷಕರು ಮಾಡಿದ ಅಪರಾಧದ ಅಗಾಧತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಬೇಗನೆ ತನ್ನ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಅವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಜೀವಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾವಿರಾರು ವಿವಿಧ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಆದರೆ ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ ಸತ್ತ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವ ಶವಗಳನ್ನು ಕಾಯಲು ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಲು ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಶೇಫ್ರದಲ್ಲೇ ಊಟದ ರೂಪದಲ್ಲಿ.

ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವರು ತಾಮ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈಗ, ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಸ್ನಾಯುವಿನ ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲ, ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಬಳಕೆಯಾಗದೆ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಿದ ನಂತರ, ದೇಹವನ್ನು ಅನಗತ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಶಾಖ, ಮತ್ತು ಯಾಮದೇ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಳೆದುಹೋಗಿವೆ. ನಾಮ ತೆರೆದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸಿದಾಗ, ಆ ಬೆಂಕಿಯ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಾಮ ಆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಮೋಟಾರಿನಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟಾಗ, ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅದರ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ, ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಯು ತನ್ನ ದೇಹದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಿಂತ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಅಮಗಳ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ.

ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಬೇರ್ಪಡಿಸದಂತೆ ಜನರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುಮದು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು, ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಮಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಮತೋಲಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವಂತ ಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡಬಾರದು, ಆದರೆ ಅವರ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕು; ನಾಮ ಪೆಟ್ರೋಲ್‌ನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ವಿಮಾನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ಯಾಮದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡಬಾರದು, ಆದರೆ ಅಮಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಅಮಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಅಪಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು:

1.ಮಾನವ ಪೋಷಣೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಂತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮಾತ್ರ ಜೀವಂತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಮಾನವ ನೆಕ್ರೋಫಾಗಸ್ ಅಲ್ಲ. ಅವನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಜೀವಂತವಾಗಿ ನುಂಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಲಾರನು, ಅಥವಾ ಬೇಟೆಯನ್ನು ಕಾಡುಮೃಗದಂತೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಅದರ ಎಲ್ಲಾ ಕರುಳುಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೂಟ್ ಮಾಡಲು ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ.

2.ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಯ ಎರಡೂ ತರಕಾರಿ ದೇಹಗಳಿವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೇರುಗಳ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಣೆಯ ತರಕಾರಿ ದೇಹಗಳಾಗಿವೆ.

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ, ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಹಸಿವನ್ನು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಚ್ಚುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿರಾರು ಇತರ ಅಗತ್ಯ ಘಟಕಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯ ಗಮನಾರ್ಹ ಪುರಾವೆಯೆಂದರೆ, ಸಾವಿರಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್ ಅಥವಾ ಇತರವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸದ ಒಂದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ, ಆದರೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಅನ್ನು ನೀವು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮನುಷ್ಯನು ಕೇವಲ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ, ಅವನು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಅಂತಹ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಸಾಯುತ್ತಾನೆ.

ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ

ಶತಕೋಟಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಾಗಿವೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅಥವಾ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಸ್ನಾಯು ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಎಪಿತೀಲಿಯಲ್ ಕೋಶಗಳು ಇವೆ, ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಇತರ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ನರ ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇವೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಗ್ರಂಥಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ದ್ರವಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ.

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕೋಶಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೂರಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಬಹುಶಃ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು, ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಅಥವಾ ಐದನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರೋಟೀ

ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ ಜನರು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕರೆಯಬಹುದು, ಆಕಾರವಿಲ್ಲದ, ಅಸಮರ್ಥ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಕೋಶದ ಪ್ರಾಚೀನ ಪ್ರಕಾರ. ಅಮುಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ, ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿಕಸನೀಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪಾತ್ರದ ಪ್ರಾಚೀನ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇಮುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ: ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಂತರದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಶತಮಾನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಆ ಪ್ರಾಚೀನ ಏಕಕೋಶೀಯ ಜೀವಿಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಮತ್ತು ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಂತಹ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೀರ್ಘ ವಿಕಸನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಯಿತು.
ಆ ವಿಕಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದಮ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದಮ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿನ ಜೀವಿಗಳ ಈ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಾಮ ನೋಡಬಹುದು, ಅದರ ಫಲೀಕರಣದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯವರೆಗೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಾನವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ವಿಶೇಷ ಕೋಶಮ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ವಿಶೇಷ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳ ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ಸಕ್ರಿಯ ಕೆಲಸದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಂಘಟಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈಗ, ಆ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳ ಉತ್ಪಾದಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಬೇಯಿಸಿದ ಹೂಮುಗಳ ಮಕರಂದದಿಂದ ಯಾಮುದೇ ಜೇನುನೊಣಮ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!

ವಿಶೇಷ ಘಟಕಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪದಿದ್ದಾಗ, ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅದು ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಇದು ಕೊಬ್ಬಿನ, ಅನಾಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು, ಮ್ಯಾಕ್ರೋಫೇಜ್‌ಗಳು, ಮೆಗಾಕ್ಯಾರಿಯೋಸೈಟ್‌ಗಳು, ಪಾಲಿಕಾರ್ಯೋಸೈಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ರೋಗ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕ

ಹೀಗಾಗಿ, ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು (ವ್ಯತ್ಯಾಸ) ಸಾಧಿಸಲು, ಆದರೆ ದ್ರವಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳು ಇನ್ನೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಲಮ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತಲುಪುಮದಿಲ್ಲ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಗ್ರಂಥಿಯು ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುಮದಿಲ್ಲ. ಗ್ರಂಥಿ

ರೋಗದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ. ಅತೃಪ್ತಿಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅನುಗುಣವಾದ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗ್ರಂಥಿ ಅಥವಾ ಅಂಗವು ಅಂತಹ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಆ ಅಂಗದ ನಾಶವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅತ್ಯಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ಪುರುಷರು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅಂತಹ ಪವಾಡದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಕೋಶವನ್ನು ಅದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಭಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಅವರ ವಿರುದ್ಧ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾದ (ವಿಭಿನ್ನ) ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಲಾರವು. ಅವರು ದುರ್ಬಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ವಿನಾಶವನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾರೆ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವನು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಕಚ್ಚಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಅವನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವುಗಳ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಕೇವಲ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಈಗ, ಮಾನವನ ಜೀವಿಯು ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೋಷಣೆಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ, ಆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಚ್ಚಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅವನನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿಡಲು ಸಾಕು.

ಇಂದು, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು ಸಹ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಳೆತ ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಏಕೈಕ ದೋಷವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.
ಅವರು ತಾಜಾ, ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು "ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ" ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಅಗತ್ಯ ಘಟಕಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯು ಅವರನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅರ್ಥಹೀನ ಉತ್ತರ. ಮಾನವನ ಜೀವಿಗಳ ರೋಗಗಳು ನಾವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ಒಂದರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಅಂಶದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ, ಅದು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆ ಇಲ್ಲದೆ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು ವೈವಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು, ಆದರೆ ಸಂಯೋಜನೆಯ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ

ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಹುಲ್ಲು, ಅದರ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವಾದ ಔತಣಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಲಾಗುವ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿಜ್ಞಾನದ ತೀರ್ಪು.

ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ, ಅಲ್ಲಿ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರವಚನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅಗ್ರಗಣ್ಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ತಮ್ಮ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಿದ ಟೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ, ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಮತ್ತು ಸಾವಿರಾರು ಜೀವಂತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಅಮ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಮತ್ತು ಸತ್ತ ಶವಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ, ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪೋಷಣೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲಿ, ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇದು ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವರು ಈಗಿನ ತಪ್ಪಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಗಂಭೀರವ

ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಏಷ್ಯಾಟಿಕ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಮರಣದಂಡನೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ಅಪರಾಧಿಗಳಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 28-30 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಸಿವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 70 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದರರ್ಥ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸವು ಕಳಪೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ, ಅದು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವಿಷದೊಂದಿಗೆ, ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವಿಷವಾಗಿದೆ, ಅದು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜನರು ಬೆರಿಬೆರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ, ಇದು ರೋಗಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಸಂಕಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈಗ ಬಹುಶಃ ಬೆರಿಬೆರಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಪಾಲಿನ್ಯೂರಿಟಿಸ್, ಆದರೆ ಇದು ರೋಗದ ಏಕೈಕ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ; ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಅಥವಾ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 1 ಕೊರತೆಯು ಈ ರೋಗದ ಏಕೈಕ ಕಾರಣವಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಅಥವಾ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಯಾವುದೇ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು

ಬಿಳಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯಂತೆಯೇ ಅದೇ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೃತಕ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಜವಾಗಿದೆ, ಇದು ಸಾವಿರಾರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದರ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು.

ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವವರ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮೇಲಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ, ಅಮ ಅತಿಸಾರ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು, ಸಂಧಿವಾತ, ಗೌಟ್, ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್, ಮಧುಮೇಹ, ಅಪೊಪ್ಲೆಕ್ಸಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಇತರ ರೋಗಗಳು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಕೇವಲ ಒಂದು ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾರೆ, ಇತರ ಬಾರಿ ಐದು, 10, 50 ಅಥವಾ 70 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಸೇವಿಸುವ ಎರಡು ವರ್ಗದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ (ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು) ಮತ್ತು ಅನುವಂಶಿಕತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ. ಪ್ರತಿರೋಧಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಅಸಮರ್ಪಕ ಪೋಷಣೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಹಾಲನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಒಣಗಿದ ಹಾಲು, ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು, ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಚಹಾವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ, ಮಗುಮ ಕ್ಷೀಣಿಸಲು ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾಥಾಶ್ರಮಗಳು ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿವೆ.

ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಎರಡು ಟಂಬ್ಲರ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು ಪ್ರತಿದಿನ ಅವರು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಗಳಾದ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು, ಹಣ್ಣುಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಮಗುವಿನ ವ್ಯರ್ಥ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ನೋವಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಕೊನೆಯ ಹನಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದ ನಂತರ, ಅವರು ಒಣಗಿದ ಹಾಲು, ಮಾಂಸದ ಸಾರುಗಳಿಂದ ಅವನನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. , ಕೃತಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಔಷಧಗಳು. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುಮದಾದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ಉದಾರವಾಗಿ ಒದಗಿಸಿದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಮ ತುಣುಕು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಕೆಲಮ ಘಟಕಗಳ ಮೂಲಕ ಆ ಮಗುವಿನ ಕೃಶವಾದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮಗು ಹೇಗಾದರೂ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾಮದೇ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಸಾಮಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಭಯಾನಕವೆಂದರೆ, ಅನೇಕ ನಿಷ್ಕಪಟ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಸಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಅನುಮತಿಸುಮದಿಲ್ಲ, ಅವರ ದುರ್ಬಲ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುಮದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ, ಅವರು ಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ವಿವೇಚನೆಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು, ಬಗ್ಗೆ

ಇದು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಅನಗತ್ಯ ಐಷಾರಾಮಿ. ಅನೇಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ, ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಒಣಗಿದ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಚಹಾ, ಮಾರ್ಗರೀನ್, ಅಕ್ಕಿ, ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್, ಕೃತಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಿಂಡುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಾಧನವೂ ನಿಮಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರಸಗಳು, ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ಖರೀದಿ ಕೂಡ ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಂದ ಹತ್ತಾರು ಮಕ್ಕಳ ಶವಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆ ಸಾಮಗಳಿಗೆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ಹೊಣೆಗಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರ ಮಾನವೀಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅವರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಿ. ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು. ಅವರು ಇದ್ದರೆ, ಅವರು ವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಬೇಕು. ನನ್ನ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಕೇವಲ ಊಹೆಗಳಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗದ ಸಂಗತಿಗಳು, ನಾನು ಓದುಗರಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವುದು ಗಿನಿಯಿಲಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಜೀವಂತ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂ

ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯವು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲಾಖೆಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಬಜೆಟ್ ಅನ್ನು ಮೀಸಲಿಡುವುದು. ಅಡುಗೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್, ಅಕ್ಕಿ, ಮಾಂಸ, ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ಯುಕ್ತವಲ್ಲದ ಪಾನೀಯಗಳು. ನಂತರ ಅವರು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಜನರನ್ನು ಮನವೊಲಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ಪುರುಷರು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಜನರು ತಮ್ಮ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಸರಿಯಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ತಪ್ಪಾದ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು, ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಚಿಕನ್ ಸೂಪ್, ಅನ್ನ, ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಫ್‌ಸ್ಟೀಕ್ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಗೋಧಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಬೀಜಗಳು, ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ನನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 52 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಇತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಾನು ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಸಾಧ

ಉಸಿರುಗಟ್ಟದೆ ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಡಿ; ಆದರೆ ಇಂದು, ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ ನಂತರ, ನಾನು ಪರ್ವತಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಓಡಬಲ್ಲೆ.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನೆಗಳು ಮತ್ತು ಡೇ ನರ್ಸರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ವಿಲೇವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳು, ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊಗಳ ಬುಟ್ಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅವರು ಇಷ್ಟಪಡುವಷ್ಟು ತಿನ್ನಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ದಿನದ. ನಂತರ ಎಲ್ಲರೂ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಬದಲಿಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕೈಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಪಡೆದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟದ "ಸಂತೋಷ" ದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಂಚಿತರಾಗದೆ, ಸದ್ಯಕ್ಕೆ, ಅವರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 50 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಕಾಂಪೋಟ್‌ಗಳಿಂದ ನಷ್ಟವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಋತುವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಊಟಮ ಹೆಚ್ಚು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಮ ಸಹ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರ್ಥಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಉಳಿತಾಯಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿದ ನಂತರ, ಅವರು ಅಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ವ್ಯಸನದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಜನರು ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ದೇಹದಿಂದ ವಿರೂಪಗೊಂಡ ಜನರು, ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುಮದನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಕನಸು ಕಾಣುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಜನರು ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು, ಖರ್ಜೂರಗಳು, ಸೇಬುಗಳು, ಅಂಗಗಳು, ಈರುಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮೂಲಂಗಿಗಳಂತಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಅಮಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ವಿಶೇಷ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಅವರು ಆ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹೋಲಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಡಿಕೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಖಾದ್ಯ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅದೇ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅವರು ಜೀವಿಗಳ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ವಿಲೇವಾರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಯಾಮದೇ ಹಣವನ್ನು ಪಡೆಯುಮದು ಅಮಾನವೀಯವಾಗಿ

ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವವರ ಆಹಾರಕ್ರಮಮ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವಾದಮಗಳನ್ನು ಹಾನಿಕಾರಕವೆಂದು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವವರ ಅನುಭವಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಕ್ಷಣದ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮುಗ್ಧ ಜನರು ನಾಶವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅತ್ಯಂತ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರ ಮೂಲಭೂತ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ದೋಷಗಳು, ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ. ಆ ಅನುಭವದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ದೂರದ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಗುಣಿಸುಮದು ಮತ್ತು ಪಡೆದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುಮದ

ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುಮದು ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟ ಅಪರಾಧವಾಗಿದೆ

ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುಮದು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ, ಇದು ಮಾನವನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಅದು ಎಷ್ಟು ಭಯಾನಕ ವ್ಯಸನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದಾಗ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಮ್ಮೆ ಅದರ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಿಲ್ಲದ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದಾಗ, ಬಲಿಪಶು ವಿರಳವಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಅದರ ಹಿಡಿತದಿಂದ ತಾನೇ. ಒಬ್ಬ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಯಾವ ಹಕ್ಕಿದೆ

ತನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ಮುಗ್ಧ ನವಜಾತ ಮಗು? ಸುಟ್ಟ, ನಾಶವಾದ, ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂದ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಲು ಅವಳಿಗೆ ಯಾವ ಹಕ್ಕಿದೆ? ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಅಪರಾಧಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ದಯವಲ್ಲವೇ, ಇದು ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ನರಹತ್ಯೆ, ಕ್ರೂರ ಕ್ರೂರ ಹತ್ಯೆಯಲ್ಲವೇ? ನಾನೇ ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನನ್ನ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಕೊಂದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧದ ಅಗಾಧತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ-ವ್ಯಸನಿ ಪೋಷಕರು ಫಿಲಿಸ್ಟೈಡ್‌ಗಳು. ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸಹಜ ಸಾವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮುಗಳು ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ಜನರು ಅವರ ಪೋಷಕರು. ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ ಎಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಎಂದಿನ ತಪ್ಪಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಮೊದಲು ಅವರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಡಿಪಾಯಮ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಮೊದಲ ತುಣುಕಿನಿಂದ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ರೋಗಮ ಅತ್ಯಂತ ಮುಂದುವರಿದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ಸಹ.

ಬೆಳೆದ ಜನರು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಂಚಿತರಾಗುಮದು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ವಾದಿಸಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯದು, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲಿ. ಆದರೆ ಶಿಶುವಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಡಲು, ನಾಶಮಾಡಲು, ಅವರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಘಟಕಗಳಿಂದ ವಂಚಿತಗೊಳಿಸಲು, ಅಮಗಳನ್ನು ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಲು ಅವರನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುಮದು ಯಾಮದು? ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಈ ಅಮಾನವೀಯ ವರ್ತನೆ, ಈ ಅನಾಗರಿಕತೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಪೋಷಕರು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್, ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಮೆಕರೋನಿ ಬದಲಿಗೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಗೋಧಿಯನ್ನು ನೀಡುಮದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಯಾಮದೇ ವಿಜ್ಞಾನದ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ; ಒಣಗಿದ ಹಾಲಿನ ಬದಲಿಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಸೇಬುಗಳ ತಾಜಾ ರಸಗಳು; ಕಾಂಪೋಟ್ ಬದಲಿಗೆ ಕಚ್ಚಾ ಹಣ್ಣು; ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಬದಲಿಗೆ ವಾಲ್‌ನಟ್ಸ್, ಬಾದಾಮಿ, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿ. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸಂತೋಷ, ದೀರ್ಘ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಪರ್ಯಾಯ ಆಹಾರಮ ಅವನನ್ನು ರೋಗ ಮತ್ತು ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀಮ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಖಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ನಿರ್ವಿವಾದದ ಹಕ್ಕಿದೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲದ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಪೋಷಕರು ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅದರಂತೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಅಂಗಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು, ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ವೈದ್ಯರು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟುಹೋದ ಸಾವಿರಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಿಧದ ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೆಲವು ಅಳತೆ ಚಮಚ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಔಷಧವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರಸ, ಹೀಗೆ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಹತ್ತಿರದವರ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ ಎರಡನ್ನೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಕೈಯಿಂದಲೇ ತನ್ನ ತಾಯಿಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ, ಮಗು ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಏಕೆ ಬಳಲಬೇಕು?

ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ನಿಸರ್ಗ ಮಾಡುವ ಪವಾಡವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಾವು ಒಂದು ಧಾನ್ಯದ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾನವ ದೇಹದ ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ, ಜೀವಿ ಆ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮುರಿದು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ವಿತರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ವಿವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಗೋಧಿಯ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹತ್ತಾರು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ದೋಷ ಅಥವಾ ದೋಷವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಯ ಜೈವಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ನಾವು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಂದು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್? ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ; ಅದನ್ನು ಸುಟ್ಟು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಶಾಖವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಥವಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ, ಇದು ಕೆಲವು ಜಡ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಗುರಿರಹಿತ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಅಥವಾ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಗೋಧಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯವು ಜೋಳದ ಕಾಳಿನಂತೆ ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಬಿಳಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯವು ಅವನು ಸೇವಿಸುವ ರೊಟ್ಟಿಯಂತೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹುರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರಿ.

ಯಾವುದಾದರೂ ಪವಾಡದಿಂದ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಇಂದು ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಅವರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತುಂಬಾ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ, ಮುಂದಿನ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ, ವಯಸ್ಸಾದವರವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಜನರು ತೀವ್ರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಗಳು ಮಹಾನ್ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

ಪ್ರತಿ ಅಸಹಾಯಕ ಮಗುವಿನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ, ನಾನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಕಲಿಯುವ ಪುರುಷರು, ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನಾಯಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯಗಳು, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಕರುಣಾಮಯಿ ಪುರುಷರು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ವಿರುದ್ಧದ ಆ ಭಯಾನಕ ಅಪರಾಧವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು. ಪ್ರತಿದಿನದ ವಿಳಂಬವು ಸಾವಿರಾರು ಅಮಾಯಕರ ಜೀವಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಮಾರಕ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ತ್ಯಾಗಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವತಂತ್ರರು, ಆದರೆ ಅವರ ಬಡ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಯಾರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆ ಆಹಾರಗಳು ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡದೆ, ಕೇವಲ ತುಂಬಲು ಅಸಹ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು? ಮಗು ಬೆಳೆದಾಗ ಇತರರು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ತನಗೆ ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾದಿಸುವುದು ಅರ್ಥಹೀನವಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವಿಕೆಯಂತಹ ಅನಾಗರಿಕತೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಾವು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಆರಂಭಿಕ ವಿಜಯವನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರುನೋಡಬಹುದು. ನಂತರ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಇತರರ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅಂತಹ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ದೂರವಿರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ 6 ವರ್ಷ

(ಇದು ಪುಸ್ತಕದ ಈ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ 1963 ಅನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಅವಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಅವಳು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಇತರ ಜನರು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾಳೆ, ಆದರೆ ಅವಳು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಆತ್ಮದಿಂದ ಅಸಹ್ಯಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಯಾವ ಅಫೀಮು ವ್ಯಸನಿಯು ತನ್ನ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಟ್ಟಿಲಿನಿಂದಲೇ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕಲಿಸುತ್ತಾನೆ?
ಯಾವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಮಗನನ್ನು ತ್ಯಾಗಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಅವನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸಲು ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತಗೊಳಿಸಲು ತನ್ನ ಅಸಹ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಅವನನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ? ಪೋಷಕರು ಮೊದಲು ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ, ಅವರು ಬೆಳೆದ ನಂತರ, ಅವರು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ದುರ್ಗುಣಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತೆಯೇ ಅವರ ಸ್ವಂತ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಅವರ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬಿಡಲಿ.

ಈ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಪೋಷಕರು ಇತರ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥನೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅವಳು ಹಠ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಅವನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅವಳು ತನ್ನ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 10,000 ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ, ಜೀವಂತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸತ್ತ ಕೋಶಗಳಿಂದ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲಿತ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತೀರ್ಪು ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ನೈಸರ್ಗಿಕ

ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್‌ನಿಂದ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಗೋಧಿ, ಮಾಂಸದಿಂದ ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಜಾಮ್‌ನಿಂದ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು.

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಲಾಟ್ರಸ್ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಬೇಕು

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸದೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ a ಬೇಯಿಸಿದ ರಾಜ್ಯ

ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಲು ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಘೋಷಿಸಿ, ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ, ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳು ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು; ಜೀವಂತ ತರಕಾರಿ ಕೋಶಗಳ ಯಾವುದೇ ಸಾವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪರಮಾಣುಗಳ ಸಂವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು "ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ", ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟುಹೋದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸದೆ ಪ್ರಬುದ್ಧರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ವಿಫಲವಾದರೆ, ಅವರು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾಡಿದ ದುರಂತ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು, ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ರಚಿಸಲಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವವರು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಲಿ, ಅದರ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣಿಸದೆ.

ನಮ್ಮ ವಿಲೇವಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳೊಂದಿಗೆ, ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಏಕಕೋಶೀಯ ಜೀವಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಮಾನವ ಜೀವಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ರಚಿಸಲಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಲು ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಕ್ಕಿಲ್ಲ; ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ, ನಾವು ಕೃತಕವಾಗಿ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜೀವಂತವಾಗಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಮತ್ತು ಜೋಳದ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಾವಿರ ಭಾಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಜ.

ಘಟಕಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಆ ಎಲ್ಲಾ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಕೃತಕ ಉಪಗ್ರಹಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಕೃತಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಜೋಳದ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಕೃತಕ ಉಪಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಆಕಾಶಕಾಯಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೃತಕ ಉಪಗ್ರಹಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಗೆಲಕ್ಸಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಹೊಸದಾಗಿ ರಚಿಸಲಾದ ಅಂತರತಾರಾ ಕಾಯಗಳಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಎಂದಿಗೂ ಊಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಜೀವಿಗಳ ವಿಕಾಸ. ಆದರೆ, ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಂತರ ಶೋಚನೀಯ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸಾರಗಳು ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ಪುನರ್ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹುರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಮೊದಲ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಅದರ ನಾಶದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ತಕ್ಷಣವೇ ಸಿಜ್ಜಲ್ ಆಗಲು, ಕುಗ್ಗಲು, ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಲು ಮತ್ತು ಒಣಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನಾವು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ಅದು ಸುಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸರಾಸರಿ ಬೂದಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಕಚಗುಳಿಯಿಡುವ ಆ ಹಸಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಾಸನೆಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಘಟಕಗಳ ವಾಸನೆಯಾಗಿದೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

"ಅಡುಗೆ" ಮತ್ತು "ಬೇಕಿಂಗ್" ಪದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಾರದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು, ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿಸುವುದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ; ಹಾಳುಮಾಡುವ, ನಾಶಮಾಡುವ, ಸುಡುವ, ಕೊಲ್ಲುವ ಅಥವಾ ನಾಶಮಾಡುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಮಾನವೀಯತೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಅತ್ಯಂತ ಘೋರ ಅಪರಾಧವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. .

ಒಂದು ಮಗು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ಕೇವಲ ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಸಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಅಫೀಮು ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ

ಸರಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಜನರು ಅದನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ರೂರ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯಿಂದ ಪಡೆದ ಸಂತೋಷದ ಮಕ್ಕಳು. ಇಂತಹ

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಜನರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವು ರುಚಿಕರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ, ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಅಫೀಮು ಹಿತಕರವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಸರಳ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಮಗೆ ಹೇಳಲು ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಯಾರೂ ಆಹಾರ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿಲ್ಲ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಅಂಗಗಳು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಗು ಹಸಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತದೆ.
ಅವನು ಅತ್ಯಂತ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ, ಹಸಿ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬೀನ್ಸ್, ಬದನೆ, ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಇದು ಅವನಿಗೆ ತುಂಬಾ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಅಸಹ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪುಟ್ಟ ಮಗುವು ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟದ ರುಚಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮದಿಂದ ಅವರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ದೂರವಿಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗಲು ಬಹಳ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ. ಆದರೆ ಬಡ, ಸರಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಇದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಚಟದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಣಬಡಿಸುವ ಆತಂಕದಲ್ಲಿ, ಅವಳು ಆ ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವನ ಗಂಟಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ, ಅವಳು ಮಗುವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

ತನ್ನ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಮಗು ಭಯಾನಕವಾಗಿ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ. ಇದು ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಮರಣದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಹೊಸದಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಾಗಿದೆ. ಅವನ ಅಂಗಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರೆ ಅವನು ಎಂದಿಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಅಳವಡಿಕೆಯು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಮನುಕುಲ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಶಾಪದಿಂದ. ಹಸಿ ಆಹಾರದ ಪ್ರಚಾರವು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರು, ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು, ಅಗತ್ಯ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಪೋಷಕರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು, ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಂದ ಅವಮಾನಕರ ಆಹಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಕುರುಹುಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿಡಲು ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಲೋಭನೆಯನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವ ಈ ಆರಂಭಿಕ ಅವಧಿಯು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಬರುವ ದಿನದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ

ಅವರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುಮದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಘೋಷಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ, ಹೀಗೆ ಅಜ್ಞಾನ, ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿವೇಕಯುತ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಕಾಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಧನ್ಯ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುಮದು ಅಪರಾಧ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಭಾವಿಸಲಾದ ತೊಂದರೆಯು ಅದರಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹಾನಿಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಕ್ಷಮೆಸಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಾರದು. ಕಳ್ಳತನ, ದರೋಡೆ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಲು ಯಾರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುಮದಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಮಾನವ ಸಮಾಜದಿಂದ ಈ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪಿಡುಗುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುಮದು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಆಹಾರದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯು ತಪ್ಪು, ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಘೋಷಿಸುಮದು ಮತ್ತು ಇದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೇರ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುಮದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಜವಾದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ದ್ವಿತೀಯಕ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ನಂತರದ ಘಟನೆಗಳ ಕೋರ್ಸ್ಗೆ ಬಿಡಬಹುದು.

ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುಮದು ಆಹಾರ ವ್ಯಸನ, ರೋಗಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಔಷಧಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅಂತಿಮ ಉದ್ದೇಶಮ ಮಾನವನ ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡ ಮತ್ತು ವಿರೂಪಗೊಂಡ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುಮದು ಮತ್ತು ನವೀಕರಿಸುಮದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವನು ತನ್ನ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ, ಅದರ ಗುರಿಯು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಅವನತಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುಮದು ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸಂತೋಷ, ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯುತ ಜೀವನವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುಮದು. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹಸಿ ತಿನ್ನುಮದು ಆ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವಂತೆ ಜನರನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ

60 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಈ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುಮದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಸಿ ತಿನ್ನುಮದು. ಏಳೆಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಹೃದಯಮ ತುಂಬಾ ಕಳಪೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು, ಹೃದಯಾಘಾತಮ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಕೆಲಮ ಹಂತಗಳನ್ನು ಏರುವಾಗ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ; ನನಗೆ ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ನೀರು ಎತ್ತುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಎದೆಯುರಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ತಲೆನೋಮ, ಪೈಲ್ಸ್, ಗೌಟ್, ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಟಾಕಿಕಾರ್ಡಿಯಾ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಶೀತಗಳು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಒಡನಾಡಿಗಳಾಗಿವೆ. ಹಸಿ-ತಿಂಡಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ನಾನು ಆ ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿದೆ. ನಾನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನನ್ನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು 18-20 ರಿಂದ 13 ಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ನಾಡಿ ದರವನ್ನು 80-90 ರಿಂದ 58-60 ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆಯಾಸದ ಯಾಮದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದೆ,

ನಾನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾಜ್‌ರಿಶ್‌ಗೆ ನಡೆದು ಹಿಂತಿರುಗಬಹುದು (24 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರ), ಮೇಕೆಯಂತೆ ಪರ್ವತಗಳನ್ನು ಏರಬಹುದು, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರವಾದ ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್‌ಗಳನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ ನಾನು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿಯಾಗಿ 12 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರ ಅಡ್ಡಾಡು ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಮತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಇನ್ಫ್ಲುಯೆನ್ಸದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ನನಗೆ, ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನೆಗಡಿಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ವರ್ಷವಿಡೀ ತೆರೆದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಶೀತ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಕನಿಷ್ಠ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ.

ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ನಾನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತಹ ತೀವ್ರವಾದ ಗೌಟ್ ದಾಳಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೆ ನನ್ನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಕೀಲುಗಳು; ಇಂದು ನಾನು ನೋವಿನ ಯಾವುದೇ ಚಿಹ್ನೆಯಿಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬಲ್ಲೆ. ಅಟೋಫಾನ್, ಎಸ್ಟಿಎಚ್, ಡಿಜಿಟಲಿಸ್, ಬ್ರೋಮೈಡ್‌ಗಳು, ಅಯೋಡಿನ್, ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವಿರಾರು ಇತರ ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ?

ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 58 ಬಡಿತಗಳ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹೃದಯವು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾಡಿ ಬಡಿತದ ಕುಸಿತವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನನ್ನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ನನ್ನ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ.

ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರದ ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಲೋಡ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಅವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣದೊಂದು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೆ ಅಥವಾ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ನಾಡಿಮಿಡಿತವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ಬಡಿತಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾನು "ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ" ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ "ತೃಪ್ತರಾಗಲು" ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ನನ್ನ ಹೃದಯ ಬಡಿತವು ತಕ್ಷಣವೇ 85-90 ಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಲಘುತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ದಿನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ, ನಾನು ನನ್ನ ಮೂರನೇ ಮಗುವನ್ನು ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವನಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವಳು ಈಗಾಗಲೇ ಏಳು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಚಿಕ್ಕವಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ, ಆದರೆ ಅವಳು ಎಂದಿಗೂ ತನ್ನ ಬಾಯಿಗೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಕಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ದಿ

ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಸಾಕಾರ. ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಎಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಈಗ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ನೂರು ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಒಂದೇ ಅಡುಗೆ-ತಿನ್ನುವ ಮಗುಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಶೀತ ಮತ್ತು ಶೀತಗಳು, ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಥವಾ ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಸಂದರ್ಭವಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಲಾರ್ಕ್‌ನಂತೆ ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದ ಇರುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಅವಳು ಬಯಸಿದಾಗ ಅವಳು ಮೇಜಿನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಅವಳು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ದಿನವಿಡೀ ಯಾವುದೇ ಹುಚ್ಚಾಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಮೋಸವಿಲ್ಲದೆ, ಅಳುಕಿಲ್ಲದೆ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ನೀಡದೆ ಆಡುತ್ತಾಳೆ, ಹಾಡುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

ಸಂಜೆ 8 ಗಂಟೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಗುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅವಳು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಟಾಪ್ ನಂತೆ ಮಲಗುತ್ತಾಳೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಮೊದಲ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಅವಳು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಅವಳ ನಿದ್ದೆ ಎಷ್ಟು ಆಳ ಮತ್ತು ದನಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಚಲನೆಯು ಅವಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಿಶುವಿಹಾರದ ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಚೀಸ್, ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆ, ಪೇಸ್ಟ್ರಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ತಮ್ಮ ಉಪಹಾರದ ಮೇಜಿನ ಬಳಿ ಕುಳಿತಾಗ, ಅವಳು ಮನೆಯಿಂದ ತೆಗೆದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಚೀಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಂದು ಅದನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾಳೆ.
ನಾವು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪೇಸ್ಟ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು "ಆಸ್ವಾದಿಸುವ" ಓವರ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿದ ಟೀ ಟೇಬಲ್‌ಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಅವಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಸವಿಯಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯನ್ನು ಅವಳು ಎಂದಿಗೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕೂಡ. ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಹೀಗೆಯೇ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ, ಅವರ ಮೇಲೆ ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಲಿಲ್ಲ, ಕ್ರಮೇಣ ತನ್ನ ಮಗು ಮತ್ತು ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಲುವಾಗಿ ತನ್ನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ, ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಮೊದಲಿಗೆ, ಅವಳು ಮಾಂಸವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿದಳು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವಳು ಮಾಂಸವಿಲ್ಲದ ಬೇಯಿಸಿದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದಳು.
ಮಗು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕೆಲವು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ, ಒಂದು ದಿನ ಮಗು ಕೇಳಿದಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲಾಯಿತು, "ಅದು ಯಾವುದರಿಂದ ಅಸಹ್ಯವಾದ ವಾಸನೆ, ಮಮ್ಮಿ?" ಅದರ ನಂತರ ಅವಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಲ್‌ನಟ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಊಟದ ಬ್ರೆಡ್‌ನ ತೆಳುವಾದ ಸ್ಲೈಸ್ ಅನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಳು, ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.* ಇಂದು, ಅವಳು ತನ್ನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವಳು ಎಲ್ಲಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಾಳೆ. ಮತ್ತು ಈ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಧಿಸಲಾಯಿತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಹಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಸರಳವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗ ಇದು.

ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬೇಯಿಸಿದ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿದೆ

ತಿನ್ನುವುದು

ಹಸಿ ಆಹಾರವು ಮದ್ಯಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಮಾದಕ ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ದುರಾಸೆಯಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಕಣದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಸನಗಳು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದರೊಂದಿಗೆ ಇರಲಾರವು. ಈ ದುರ್ಗುಣಗಳು ಆಹಾರ ವ್ಯಸನದ ಉಪಗ್ರಹಗಳಾಗಿವೆ.

ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ವಿಜಯದಿಂದ, ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅಪರಾಧಗಳು, ದ್ವೇಷ, ದ್ವೇಷ, ದುರಹಂಕಾರ, ಅಸೂಯೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಸಂತಾನವಾಗಿದೆ. ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವುದರಿಂದ ಪುರುಷರ ಉತ್ಸಾಹವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನವು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಪುರುಷರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಪರಸ್ಪರರ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹರಿದು ಹಾಕಲು ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಮಡಿಕೆಗಳ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ

ಆಹಾರದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು ನೈಸರ್ಗಿಕದಿಂದ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪೋಷಣೆಯ ಬದಲಿ ಆಹಾರದ ವಿಧಾನ

ಮನುಕುಲವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಸಿ ಆಹಾರ. ಅರ್ಧ ಕ್ರಮಗಳು ಎಂದಿಗೂ ನೀಡಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವಿಕೆಯ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವೀಕೃತ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಖಾತೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರಲಿ, ಆಹಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ನಾವು ಹಸಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಅಧಃಪತನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ರೇಡಿಯೊದಲ್ಲಿ, ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯ ಕುರಿತು ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಿದ ಶಿಫಾರಸುಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಿದ ಮಾಹಿತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ

ಅಪ್ರಾಯೋಗಿಕ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಮ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪೋಷಕಾಂಶದಲ್ಲಿ ಯಾವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಘಟಕಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ನಾಮ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ಪ್ರತಿ ಬಾಯಿಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳ ಅಸ್ಥಿರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾಮ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾಮದೇ ಘಟಕಗಳು ಇರುಮದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾಮ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ನಾಮ ಯಾಮದೇ ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಮ ಸಾವಿರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರುಮದಿಲ್ಲ.

ಶತಮಾನಗಳವರೆಗೆ, ಸಾವಿರಾರು ತಜ್ಞರು ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಅವರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಧ್ಯಯನ. ಆದರೆ ಅವರು ದ್ವಿತೀಯಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳತ್ತ ಮಾತ್ರ ಗಮನಹರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಕಾರಣ, ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ವಿಫಲವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ, ಅವರ ಹಲವಾರು ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳಿಂದಾಗಿ, ಅಮ ಮಾನವಕುಲಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ. . ಅವರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಗತಿಪರರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಸಹ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರು ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುಮದಿಲ್ಲ. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಮಾನವ ವ್ಯಸನಗಳ ವಿಜಯದಲ್ಲಿ, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಕಡಿದಾದ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಹಾದುಹೋದರು ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕ್ರಮವೆಂದರೆ ಮಾಂಸದಿಂದ ದೂರವಿರುಮದು, ಅದರ ನಂತರ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಾಂಸರಹಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಬದಲಿಸುಮದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ, ಆದರೂ ಈ ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮನುಕುಲದ ಯಾವಾಗಲೂ ಕನಸಾಗಿರುವ ಸಂತೋಷದ ಜೀವನದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಹಾಕಲು ಒಂದೇ ಬ್ಯಾನರ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಡಯೆಟಿಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾಗಿ, ಜಿ. ಹೌಸರ್ ಅವರು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಹೌಸರ್ ಕೂಡ ಇತರ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಪ್ರಗತಿಪರರು, ಅಡುಗೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುಮದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಲಹೆ ಎಂದು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಭಾವಿಸೋಣ

ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲಸಗಾರ, ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿ ಅವರು ಪಾವತಿಸಬೇಕಾದ ಸಾವಿರ ಡಾಲರ್ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಕಪ್ಪು ಕಾಕಂಬಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಸಂಜೆ ಎಷ್ಟು ಯೀಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು , ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಟಮಿನ್ನ ಎಷ್ಟು ಸಾವಿರ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಅವನು ಪ್ರತಿದಿನ ನುಂಗಬೇಕು?

ಇದು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನವಲ್ಲ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು.

ಬ್ರೆಡ್, ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಮಾಂಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕಲು ಆಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಪುರುಷರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬಲದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಡತನದ ಒತ್ತಡದ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ತನ್ನ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಹಾಳುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಗೆ ಖಾತರಿಪಡಿಸಬಹುದು? ಇಡೀ ವಿಷಯದ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಕೂಡ ತನ್ನ ದುರಾಶೆಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವನು ಆ ಶಾಪಗ್ರಸ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ, ಅವನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆದರೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಕೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಹೃದಯಾಘಾತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಜನರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ, ಯೋಜಿತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ರಾಜ್ಯದ ಸರಿಯಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳ ಬೃಹತ್ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಮತ್ತು ಕಲ್ಮಶವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸಕ್ರಿಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೀತಿಯ ಆಹಾರದ ಅಂತಿಮ ಉದ್ದೇಶವು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದು, "ಆಹಾರ" ಎಂಬ ಪದವು ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆ ಅಥವಾ ಮಾನವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಾಗಿ

ಕೃತಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಬಳಕೆ ಇರಬೇಕು

ನಿಲ್ಲಿಸಿದ

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳ ಸಾಪೇಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಬಹಳವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ಅಂದರೆ ಒಂದು ಘಟಕದ ಒಂದು ಮಿಲಿಗ್ರಾಮ್‌ಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಎರಡನೇ ಘಟಕದ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನ ಸಾವಿರದ ಒಂದು ಭಾಗ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಒಂದು ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನ ಮಿಲಿಯನ್‌ನ ಒಂದು ಭಾಗ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನ ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್ ತೂಕದ ಘಟಕವು ಮಾನವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ಒಂದು ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ತೂಕದಂತೆಯೇ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈಗ, ಅಡುಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಖರವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಕುರುಹುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಘಟಕಗಳು ಮಾತ್ರ ಮೊದಲ ನಿದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ದೋಷಪೂರಿತ ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾನವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪಾದ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಾರೆ. .

ವಾಸ್ತವವೆಂದರೆ ಮಾನವ ದೇಹವು ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲ ಕಾರ್ಖಾನೆ. ಇದು ಮಿಲಿಯಾರ್ಡ್‌ಗಳಷ್ಟು ನಿವಾಸಿಗಳು, ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ಅಂಗಡಿಗಳು, ಮೀಸಲುಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಗಾಧ ಪ್ರಪಂಚವಾಗಿದೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ತನ್ನ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಮೀಸಲುಗಳನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ 70 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮಾನವ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ರಕ್ತದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅದರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷತೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಬ್ಬರ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಎಣಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೆಲವು ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡ ಘಟಕಗಳಿಂದ ಏನನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ತುಂಡಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವರ ಯಜಮಾನನು ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚುವವರೆಗೂ ಅವರು ಹಸಿವು ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಕೋಶಗಳ ತೀವ್ರ ಹಸಿವಿನ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ, ಅವನ ವ್ಯಸನವು ತೃಪ್ತಿಗೊಂಡಿದೆ, ಅವನು ಸ್ವತಃ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಹಸಿವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಕೋಶಗಳು, ಇದು "ಸಂಪೂರ್ಣ-ಸಮತೋಲಿತ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು"

ಅಮಗಳ ರಚನೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು "ಬಲಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸಲು".

50-60 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಅತಿಯಾದ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ, ದೃಢವಾದ ಮತ್ತು ಹುರುಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲಮ ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ರಿಯ, ವಿಶೇಷ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುಮದಿಲ್ಲ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಅವನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಇತರ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ದೋಷರಹಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳು ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕೊನೆಯ ಅವಶೇಷಗಳಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುಮದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಎಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಅಮ ಕೊನೆಗೆ ಕಳೆದುಹೋದಾಗ ಸಾಮ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
ನಂತರ "ತೃಪ್ತ," "ದೃಢ" ಮತ್ತು "ಹುರುಪಿನ" ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೃದಯ ಕೋಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಕೋಚನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೃದಯಮ ಅದರ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅದು ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್‌ನಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಜೀವಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆದರೆ ಇದು ಯಾಮದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಯಾಮದೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುಮದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಂಗಮ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಡೆಯುಮದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮೊದಲು ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುಮದಿಲ್ಲ.

ಎಷ್ಟು ವಿಭಿನ್ನ ಘಟಕಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಗೋಧಿಯ ಧಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾಮದೇ ತರಕಾರಿ ದೇಹದ ತಯಾರಿಕೆ. ನಾಮ ಒಂದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ, ಅಂದಾಜು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ, 10,000 ಎಂದು ಹೇಳೋಣ. ನಿಸರ್ಗದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾನವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳು 10,000 ವಿಭಿನ್ನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂದು ನಾಮ ತರ್ಕಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಾಗ ಒಂದು ಅಥವಾ ಇತರ ಘಟಕಗಳು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುಮದು ಮುಖ್ಯ. ಗೈರು.

ಮಾನವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅತ್ಯಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ.

ಈಗ ನಾಮ ಈ ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವಿಕೆಯ ಆಹಾರಕ್ರಮಮ ಹೇಗೆ ಮೇಲುಗೈ-ಟರ್ವಿ ಎಂದು ನೋಡೋಣ ವಯಸ್ಸು ಆಗಿದೆ. ಪುರುಷರು ಆ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸಾಮೂಹಿಕ ವಿನಾಶವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಘಟಕಗಳ ಕೆಲಮ ಪ್ರಭೇದಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವರ್ಷಗಳ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಸಂಶೋಧನೆಯ ನಂತರ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಚೀಸ್, ಬೆಣ್ಣೆ, ಯಕೃತ್ತು ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 1015 ರೀತಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸುದೀರ್ಘ ಶ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಅಂತಹ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೇವಲ 10-15 ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಅಧಃಪತನ, ಅಸಮತೋಲಿತ, ವಿಷವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಮತ್ತು ಸತ್ತ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ 9990 ಪ್ರಭೇದಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ, ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತುಂಬಾ ಕೊರತೆ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು. ಯಾರಾದರೂ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬದಲಾಗಿ, ಅವರು ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು "ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ" ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿರಾರು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
ಆದರೂ, ಈ ಪರಿಗಣನೆಗಳು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

ಕಚ್ಚಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ತುಂಬಾ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಯಾವುದಾದರೂ ಪವಾಡದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಇಡೀ ಜೀವಿತಾವಧಿಯು ಅವುಗಳ ವಿವರಣೆಗೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು, ಯಾವುದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇದೆ ಎಂದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿಗೆ ಸಹ ಒಬ್ಬರು ಸೂಚಿಸಿದಾಗ ಅವನು ತಿನ್ನುವ ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕುರುಹು ಇಲ್ಲ, ಅವನು ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಹ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಮರುಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಅಷ್ಟೇ ಸಮರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ದಿನವಿಡೀ ಇಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಗಾರೆ ಇಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬಹುದು, ತದನಂತರ ಅವನು ಮಾರ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆ ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕುರುಡುತನವೇ ಅಂತಹದು.

ಪಿಷ್ಟ, ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಸತ್ತ ಲವಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಎಂದರೇನು - ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ 10,000 ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ಜೀವ ಬೂದಿ ಮಾತ್ರವೇ? ಮೇಲಿನ 10,000 ರಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಎಂದರೇನು? ವಿಷ-ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಘಟಕಗಳ ಕುರುಹುಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾಂಸ ಎಂದರೇನು? ಆದರೂ, ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಅಂಚಿಗೆ ತುಂಬುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾವಿರಾರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಒಬ್ಬರು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿನ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕೆಲವು ಆಲೋಚನೆಗಳು. ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಭಯಾನಕ ವಿರೂಪಗಳು, ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು?

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 40-50 ವಿಧಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆಯಾದರೂ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವಿಭಾಗವು ಆ ವಸ್ತುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳ ವಿವರಣೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಇತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ, ಆ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿತರಣೆಗಾಗಿ ವಾಣಿಜ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಜಾಲವು ಪ್ರಪಂಚದ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಹರಡಿದೆ.

ಆ 40-50 ಘಟಕಗಳ ಬದಲಿಗೆ, ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 4,000 ಅಥವಾ 5,000 ರೀತಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡದೇ 400 ಅಥವಾ 500 ಅನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇಂದಿನ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ನೈಜ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ; ಒಂದೋ ಅವು ತಕ್ಷಣವೇ ಅವನ ಇತ್ಯರ್ಥಕ್ಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಅವನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ಜೀವಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹುಡುಕಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೂಲೆ ಮತ್ತು ಮೂಲೆಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗೋಧಿ ಧಾನ್ಯದ ಘಟಕಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಅವರು ಅದರಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು "ಸಾಮಾನ್ಯ" ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಹೊಸ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಾಗ ಅದು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಅದು ನಂತರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗುತ್ತದೆ; ಇದರ ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವಿಜಯವೆಂದು ಶ್ಲಾಘಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಏನು, ಇದು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ಔಷಧಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಏಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಏನೇ ಬರಲಿ, ರೋಗವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಂತರ ನಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳ ಸಾಮೂಹಿಕ ನಾಶವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸುವುದು ಎಂದು ಜನರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತೀವ್ರ ಪ್ರಚಾರ ನಡೆಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ವಿನಾಶವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಕ್ರಿಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳು. ಅವರು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಿಶ್ರಣಗಳಿಂದ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬೇಕು, ಅವರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಈಗ ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗಗಳು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಆರ್ಥಿಕತೆಯು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿತ್ತು, ಆದರೆ ಈಗ ಒಂದು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಗೋಧಿ ನಮಗೆ ಎಂಟರಿಂದ 10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾನು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಸತ್ತಿರಬೇಕು, ಆದರೆ ನಾನು ಇನ್ನೂ ಜೀವಿಸುವ ಗೋಧಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ಮತ್ತು ನಾನು ಇನ್ನೂ 40-50 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಿದೆ.

ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಆರೋಗ್ಯದ ನಡುವಿನ ಹೋಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳು

ತತ್ವಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ದಿನದ ನರ್ಸರಿಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಮನೆಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರದ ಮೂಲಕ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಾನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿರುವಂತಹ ಸರಳ ಮತ್ತು ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗದ ಸಂಗತಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಮ್ಮೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಆಶಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸಿದರೆ, ನಾನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಸಮಾನ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು, ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ತತ್ವಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಎರಡು ಗುಂಪಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡೋಣ. ಎರಡು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಅದೇ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಇಂತಹ "ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು" ನಡೆಸುವುದು ಪಾಪ ಅಥವಾ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಸರಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಜನರು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅಂತಹ ಜನರು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುವ ಶುದ್ಧ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಗ್ರಹದೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಪ್ರಯೋಗವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ವಭಾವತಃ. ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗದ ಕೆಲವು ವಿಧದ ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುವ ಅಮಾನವೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಿಜವಾದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಾಗಿವೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನದಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಕಹಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ದುಃಖ. 1,001 ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಗಳಿಂದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವ ಮತ್ತು ಹೊಸ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳು ಪ್ರಯೋಗಗಳಾಗಿವೆ. ಅಂತಹ "ನಾಗರಿಕತೆ" ಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅವಮಾನವಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನ, ಅನಾಗರಿಕತೆ ಅಥವಾ ಅನಾಗರಿಕತೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸದೆ, ನಾಗರಿಕತೆಯ ರೋಗಗಳು ಎಂದು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಾಗಿ ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಎಂದಿಗೂ ನಾಗರಿಕತೆಯಲ್ಲ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ರಾಜ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಇಲ್ಲದೆ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ವಿಳಂಬ

ನಾನು ಆಮೂಲಾಗ್ರ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವೈದ್ಯರು, ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ರಾಜ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಕ್ಷಣ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.
ಅವರು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಬೇಕು, ಅಥವಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಯಾವುದೇ ಉದಾಸೀನತೆ ಅಥವಾ ಮೌನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದಿರುವ ಸಲುವಾಗಿ, ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ತಮ್ಮ ಕಡೆಯಿಂದ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪ್ರಕರಣವೆಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ, ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಜವೆಂದು ನಾನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಮಾನವರು ತುಂಬಾ ನಿರ್ದಯಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು; ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ಉದಾತ್ತ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಉದ್ದೇಶವು ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸೇವೆ, ಮಾನವೀಯತೆಯ ಸೇವೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಉದಾತ್ತ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮನೋಭಾವದ ಮತ್ತು ಪರಹಿತಚಿಂತನೆಯ ವೈದ್ಯರು ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಿತ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅಮಾನವೀಯ, ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ದುರಾಸೆಯ ವೈದ್ಯರು ಅದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಷ್ಟವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಲ್ಲಿನ ಆಪಾದಿತ ತೊಂದರೆಯು ದುರ್ಬಲವಾದ ಕ್ಷಮಿಸಿ

ದುಷ್ಟ ಜನರ ನಿಕೃಷ್ಟ ಸ್ವಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮುಸುಕು ಹಾಕಿ. ಉದಾತ್ತರನ್ನು ನಿಕೃಷ್ಟರಿಂದ, ಒಳ್ಳೆಯವರನ್ನು ಕೆಟ್ಟವರಿಂದ, ಬುದ್ಧಿವಂತರನ್ನು ಅವಿವೇಕದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವಿಕೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ.

ಹಸಿ ಆಹಾರದ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಮನುಕುಲವನ್ನು ಅದರ ಶತಮಾನಗಳ ಹಳೆಯ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು, ಅದರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು, ಅದರ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ದುಃಸ್ವಪ್ನದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಶ್ರೀಮಂತರು ತಮ್ಮ ಹಣವನ್ನು ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ದಾನ ಮಾಡಬೇಕು; ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು ಅವರ ಮಿದುಳು. ಸಂಘಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು, ಕ್ಲಬ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುವುದು ಅತ್ ಇದಲ್ಲದೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಕರ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಸ್ಯಾನಿಟೋರಿಯಾವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ "ಜೈಲುವಾಸದ" ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಲು, ಪುನರ್ಯೌವನಗೊಳಿಸಲು, ವಿನಾಶಕಾರಿ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಮಾಡಲು ಇದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಯಾರು ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಚರ್ಚುಗಳು ಅಥವಾ ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಂತಹ ಅನುಪಯುಕ್ತ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವಾಗಿದೆ. ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದು ಟಚ್‌ಸ್ಟೋನ್ ಆಗಿದ್ದು, ಯಾವ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಯು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉಚಿತ ಮತ್ತು ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ತೀರ್ಪು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಅಥವಾ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹವರ ಹೆಸರನ್ನು ಇತಿಹಾಸವು ಚಿನ್ನದ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಪಾಪವಲ್ಲ

ಕೆಲವರು ನನ್ನದು ಚೂಪಾದ ನಾಲಿಗೆ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವರನ್ನು ಕೊಲೆಗಾರರು, ಫಿಲಿಸ್ಟೈಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಅಪರಾಧಿಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುವಾಗ, ನಾನು ಆರೋಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ; ನಾನು ಕೇವಲ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಆ ಸತ್ಯವು ಕಹಿಯಾಗಿರಬಹುದ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಗಳಿಂದ ಬಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿದಾಗ, ಅವಳು ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಅಂಗಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾಳೆ. ವೈದ್ಯರು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ "ಪೌಷ್ಟಿಕ" ಮತ್ತು "ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ" ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು

ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅವನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪರಾಧವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ವಿಧಿಯ ವಿಚಿತ್ರ ವ್ಯಂಗ್ಯದಿಂದ, ದುರ್ಬಲರು ಮತ್ತು ರೋಗಗ್ರಸ್ತರು ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಮಗಳನ್ನು ದುರಾಸೆಯಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅವರು ಭಯದಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತಾರೆ. ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು) ಅಮಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜೀವಗಳು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ದುರಂತದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಳವನ್ನು ಭೇದಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಂದಿಗೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಸಡ್ಡೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವಿನಾಶದ ವಿರುದ್ಧ ಯಾಮದೇ ಕಾನೂನು ತಡೆ ಇಲ್ಲ ಮಾನವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಾಗಿ ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳು

ಸರಿಯಾದ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದೋಷಮ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಕೌಂಟಿಯ ಉದ್ಯಮಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಆರೋಪ ಹೊರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಮಾನವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಸರಿಯಾದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರವಾದ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಕಾಟ್-ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಪ್ರಸ್ತುತ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯಂತ ಅಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಖ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಜೀವಂತ ಕೋಶಗಳ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟ ಮಹಾನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸೈಟೋಲಾಜಿಸ್ಟ್, ಅಥವಾ ಆಹಾರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ, ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆದರ್ಶ ಆಹಾರ, ಅಂತಹ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರಾಶಿಯನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಮಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಅತ್ಯಂತ ಉದಾಸೀನತೆ ಮತ್ತು ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ, ಅವನ ಅಂಗುಳಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುತ್

ಮೊದಲ ನೋಟದಲ್ಲಿ ನಾಮ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ನಂಬಲಾಗದಂತಿದೆ ಹಸಿ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು "ನಂಬಲಾಗದ" ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿದ ವಾಸ್ತವವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶದಲ್ಲಿದೆ. ಆಹಾರ-ವ್ಯಸನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಆದರ್ಶದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು.

ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದು; ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಇದು ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಶತ್ರುಗಳ ಬಲವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಅಳತೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂತಹ ಭಯಾನಕ ದೈತ್ಯಾಕಾರದ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಜನರು, ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ, ಸತ್ಯವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಉದಯೋನ್ಮುಖ ಪೀಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮನುಕುಲದ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಬೋಧಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆ ಸತ್ಯದ ವಿಜಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಇತರ ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸುವುದು.

ಸಹಜವಾಗಿ, ಆ ಸಂಕುಚಿತ ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಹಿಂದುಳಿದ ಜನರಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಪರವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾಗದಂತೆ ಪಕ್ಷಪಾತಮಳ್ಳವರು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ತತ್ವಗಳು ತುಂಬಾ ಮುಂದುವರಿದಿವೆ, ಆದರೆ ಇಂದು ನಾವು ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಹೊರತು ಮಧ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರತಿ ಪ್ರಗತಿಪರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಮಹಾನ್ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ಅಜ್ಞಾನ ಇಂದು ಮಾನವ ಕುಲದ ಉಳಿವು ಅಥವಾ ವಿನಾಶದ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿದೆ. ಹಿಂಜರಿಯುವುದು ಅಮಾನವೀಯ.

ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವುದು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಖಾತ್ರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

ಆರ್ಥಿಕತೆ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಜೀವನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಟ್ರೈಮ್ಸ್

ನಂಬಲಾಗದ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆಸುಲಿಯುವ, ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ಹಲವಾರು ರೂಪಗಳಿಂದ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 100 ಗ್ರಾಂ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಗೋಧಿಯು ಒಂದು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಗೋಧಿಯಿಂದ ಪಡೆದ ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಜೋಳ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಪ್ರಭೇದಗಳಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದು ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ತರಕಾರಿಗಳು ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ. ಆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಜನರು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವ ಶ್ರಮ, ಸಮಯ ಮತ್ತು ಹಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವಿಕೆಯ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ನಾಶದಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವ ಭರವಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚಗಳು. ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಪುರಾವೆಗಳ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ನಾನು ಸಿದ್ಧನಿದ್ದೇನೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರುವ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ಅಳುವ ಸತ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಿವಿ ಮುಚ್ಚುವ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಜನರನ್ನು ಇತಿಹಾಸವು ಎಂದಿಗೂ ಕ್ಷಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವರು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸಲು ಕೇವಲ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಒಂದೋ ಅವರು ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟದ "ಆನಂದದಿಂದ" ಮನುಕುಲವನ್ನು "ವಂಚಿತ" ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿದ "ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಧನೆಗಳ" ಸಂಪೂರ್ಣ ಸರಣಿಯನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಅಥವಾ, ನಾನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ ಮೂಲಭೂತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿಂದ, ಜನರನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸದೆ, ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಬೇಕು.
ಇದನ್ನು ಅವರು ಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮೊದಲ ತಾರ್ಕಿಕತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪರ್ಯಾಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅದು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರ ತೀವ್ರ ಅಮಾನವೀಯತೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳ ಪರವಾಗಿ, ಹಸಿ-ಆಹಾರದ ವಿರೋಧಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಕ್ಷೇಪಣೆಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತೇನೆ, ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅಗತ್ಯ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಂತಿಮ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಯುತ ತೀರ್ಪು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನೈಜ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಕಚ್ಚಾವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಅವನ ದೇಹದ ವಸ್ತುಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಒಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮಾಲೀಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಸುಗಮ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಅವನು ಮಾತ್ರ ಜವಾಬ್ದಾರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ನೈಜ, ದೋಷರಹಿತ ಮತ್ತು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಆ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಇಂದಿನ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಅದ್ಭುತ ಸ್ವಭಾವವು ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿದೆ, ಅವರಿಗೆ ಜೀವವನ್ನು ನೀಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದೆ. ಜೀವಂತ ಕೋಶಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹಗಳು. ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಹಸ್ಯವು ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸತ್ತ ಅಥವಾ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮಾನವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಅನುಪಾತದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಮತ್ತು ವಿವೇಚನೆಯ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ತನ್ನ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತೋಷಪಡಬಾರದು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಅರ್ಹವಾದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಮುಖ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ನಿಜ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಆ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಸ್ತುತ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾತ್ರ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ನಿಸರ್ಗದ ಪರಮೋಚ್ಚ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಹ, ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳೊಂದಿಗೆ, ಐದು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಳನೋಟವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಬಾಲಿಶ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಜ್ಞಾನವೆಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಮೇಲೆ ಹೇರಲು ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಅವುಗಳ ಸಾಪೇಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅವರು ಕೃತಕವಾಗಿ ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ಮಸೂರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಜೀವ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಅವಿರತ ಶ್ರಮದ ನಂತರ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಏನನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಇಂದು ನಮಗೆ ಅನಪೇಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು? ಅವರ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ಮನರಂಜಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಅಥವಾ ಮಾಂಸದ ಚಟಮ ಅತ್ಯಂತ ನಂಬಲಾಗದ ಮೂರ್ಖತನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸುಮದು ಅತ್ಯಂತ ಅರ್ಥಹೀನ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ತರಕಾರಿ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿರುಮದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳು. ಎರಡನೆಯದು ಕೇವಲ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅದು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಶತಮಾನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೆಲಮ ಜನರು ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ- ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು. "ಸಂಪೂರ್ಣ-ಸಮತೋಲಿತ" ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು "ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳು" ಪ್ರತಿ ಪೀಳಿಗೆಯ ಎತ್ತರವನ್ನು ಒಂದು ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಇಂದು ಮನುಷ್ಯನ ಎತ್ತರಮ ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವಾರು ಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮೂಹಿಕ-ಉತ್ಪಾದಿತ ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುಮದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಮ ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಮ ನಮ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ; ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುಮದಾದರೆ, ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾವಿಗೆ ದೂಡುತ್ತಾರೆ.

ಯಾಮದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಟಮಿನ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾಮದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೂಲವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುಮದು ಶೋಚನೀಯ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಾವಯವ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಬಹುತೇಕ ಒಂದೇ ಘಟಕಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ, ಆದರೆ ಅಮಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಆಣ್ವಿಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಮಗಳ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಗಳು ಒಂದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ (ಕಾರ್ಬನ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕ) ರಚಿತವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ, ಆದರೆ ಅಮ ಬಣ್ಣ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ನೋಟದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬೀಜ ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ಈ ಜೀವಿಗಳು ಅಮಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಹಾರದಿಂದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಸುಳ್ಳು ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ವಿನಾಶಕಾರಿ ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ವಿಷಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹತಾಶ ಪ್ರಯೋಗಗಳಾಗಿವೆ, ಅದು ಎಟಿಯೋಲಾಜಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ತಾರ್ಕಿಕತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣದ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಡೇಟಾವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ.

ಯಾಮದೇ ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟುಹೋದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಅದ್ಭುತ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೈವಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಯಾಮದೇ ವಿಷಮ ನಿಯಂತ್ರಿಸುಮದಿಲ್ಲ; ಯಾಮದೇ ಪ್ರತಿಜೀವಕಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಶವಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೆಕ್ಕುವ ಮೂಲಕ ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಮಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಲಾಲಾರಸಮ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾನಾಶಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯು ಅಂತಹ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುಮದಿಲ್ಲ. ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರದೇಶದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತೀವ್ರವಾದ ಶೀತದ ಅಪಾಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವರು ಕಫ ಮತ್ತು ಲಾಲಾರಸದ ಸ್ಟ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅದೇ ಅಪಾಯವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುಮದಿಲ್ಲ.

ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ವಯಸ್ಸು ವ್ಯಸನದ ವಯಸ್ಸು,

ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಆಳ್ವಿಕೆ

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯು ವ್ಯರ್ಥ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ರೋಗಲಕ್ಷಣದ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ, ಮೋಸಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಡೇಟಾವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ, ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವವನ್ನು ಮರೆಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯ ಸಮರ್ಥ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯು ಇಂಜಿನಿಯರ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಸಮಗ್ರ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಏಕರೂಪದ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಹ್ಯೂಮನ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳು ಜೀವಂತ ತರಕಾರಿ ಕೋಶಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಯಾಮದೂ ಇಲ್ಲ.

ಕೆಲಮ ತಾಂತ್ರಿಕ ಯಶಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಮಲೇರಿದ, ಇಂದಿನ ಮನುಷ್ಯ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಉತ್ತುಂಗದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅವನು ದುಃಸ್ವಪ್ನದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ, ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಭಯಾನಕ ಜೀವನವನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುಮದಾದರೆ, ರಾಜಕೀಯ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ, ನೈತಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಕಾರ್ಯಗಳು ಅಸಹ್ಯಕರ ಚಟಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯರ್ಥ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮರೆತು, ಪುರುಷರು ದ್ವಿತೀಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವರು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ವ್ಯ

ದ್ವೇಷಗಳು, ರಕ್ತದ ಸಾಗರಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ವಿನಾಶ ಮತ್ತು ವಿನಾಶವನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಹಿಂದಿನ ಇತಿಹಾಸಕಾರರು ವಿದೇಶಿ ವಿಜಯಶಾಲಿಗಳು ವಿಧಿಸಿದ ವಂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೌರವಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಅಸಹ್ಯಕರ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂದು, ಅವರು ರಾಜ್ಯದ ಚುಕ್ಕಾಣಿ ಹಿಡಿದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ನಾಗರಿಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಬುದ್ಧರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯಸನಗಳು ಮತ್ತು ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜನರ ಒಟ್ಟು ಗಳಿಕೆಯ 90 ಪ್ರತಿಶತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿವಿಧ ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ನೆಪಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಂಬಾಕು, ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳು, ಚಹಾ, ಕೋಕೋ ಮತ್ತು ಕಾಫಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಆ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಸರ್ಕಾರದ ಆದಾಯದ ಹೆಚ್ಚಳದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಮೂರ್ಖ ತಂದೆ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಾಳುಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಪೌಂಡ್‌ನ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದ ತನ್ನ ಅಲ್ಪ ಪೈಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿದೆ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಭಾರೀ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸುಗಳು ಯಾಮದೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುಮದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಯುತ ವ್ಯಸನದ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ, ಮನುಕುಲದ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಭಯಾನಕ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ. ಕನಿಷ್ಠ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಥವಾ ಬಿಡುಮ ಇಲ್ಲದೆ, ತಂಬಾಕು, ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳು, ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಸಾಸೇಜ್‌ಗಳು, ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ, ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್, ಮಾರ್ಗರೀನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಬರುತ್ತವೆ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುಮದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ವಿನಾಶಕಾರಿ ವ್ಯಸನಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯರ್ಥ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ. ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಸೀಮಿತ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾಮ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವ ಹಲವಾರು ಗುಂಪುಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ.
ಇನ್ನು ಮುಂದೆ, ಪ್ರತಿ ವಿವರಣೆಯ ವ್ಯಸನಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ತುರ್ತು ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ನಡೆಸುಮದು ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಬಯಸುವ ಏಕೈಕ ಮೂಲ ಸಾಧನ ಇದು

ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಶಿಸಿದ ಸಮೃದ್ಧ, ಶಾಂತಿಯುತ, ಆರಾಮದಾಯಕ, ಆರೋಗ್ಯಕರ, ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಪುರಾವೆ ನನ್ನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಇದೆ. ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಲ ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ನನ್ನನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಮುಂಚಿನ ಸಾವಿನ ಕಾಡುವ ಭೂತವನ್ನು ನನ್ನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓಡಿಸಿದೆ. 61 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಹೋದಾಗ, ನಾನು 25 ರ ಯುವಕನ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ, ನಾನು ದಿನಕ್ಕೆ 16 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಕನಿಷ್ಠ ಆಯಾಸದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವವರ ಜೀವನದ ಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಾನು ಮತ್ತೆ ಬದುಕುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯನು ಬದುಕಲು ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ತಿನ್ನಲು ಬದುಕಬಾರದು ಎಂದು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಂತ್ಯದ ಸಾಧನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವವರು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಜನರು ನನ್ನ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಿ, ಅಖಾಡಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೈಜೋಡಿಸಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವ ವ್ಯಸನದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೆರೆಯಲಿ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ವಿಷಯಗಳು ಮುಚ್ಚಿದ ಬಾಗಿಲುಗಳ ಹಿಂದೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲ. ಅವು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಮಾನವೀಯತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತನ್ನ ದೇಹದ ನಿಜವಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜನರ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದರೆ ಧ್ವನಿ ಎತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಸಂದೇಹವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ.

ಅನುಬಂಧ

ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವ ಕುರಿತಾದ ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಓದುಗರು ನನಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗ, ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿಲ್ಲ,

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಊಟ. ಅವನು ಬಯಸಿದಾಗ, ಅವನು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತು ಅವನ ಹಸಿಮ ಬೇಡುವಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವವರು, ವಿಶೇಷ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣ, ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಹ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಹಾಗೆ ಇರಲಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ.

ಇದು, ಸಹಜವಾಗಿ, ವಿವರವಾದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಹೊಸ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ವಿವಿಧ ಮೆನುಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಲು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿದೆ. ಇಂದು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವಿವಿಧ ಬೇಯಿಸಿದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾವಿರಾರು ಜನರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿವೆ.
ಆಹಾರದ ಅತ್ಯಂತ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವುದು ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾದಾಗ, ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಖಾರದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ರಾತ್ರಿಯಂತೆಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅವಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವ ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಸಮಯವನ್ನು ಅವಳು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗೃಹಿಣಿಯೂ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅಭಿರುಚಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಲವಾರು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಅದ್ಭುತವಾದ ಹೊಸ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಅವಳು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೆನುವನ್ನು ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ನಂತರ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬದನೆ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಯಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಅತ್ಯಂತ ಮನವರಿಕೆಯಾದ ಮಾಂಸ ವ್ಯಸನಿ ಕೂಡ.

ಗೋಧಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ, ಬೀನ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ನಾವು ಈ ನೀರನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತೇವೆ, ಮಡಕೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್‌ಗಳು, ಖರ್ಜೂರಗಳು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಇತರ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಸಲಾಡ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಬಹುದು.

ನಾವು ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿಸಲು ಬಯಸಿದಾಗ, ನಾವು ಗೋಧಿ, ಮಸೂರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹಾಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ತುರಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ತುರಿಯುವ ಮಣೆ; ನಂತರ ನಾವು ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚಾಕುವಿನಿಂದ ತೆಳುವಾದ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೂರುಚೂರು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಈಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ತಾಜಾ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಜಾ ವಸಂತ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಒಬ್ಬರು ವಾಲ್‌ನಟ್ಸ್, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಾಪೇಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ರುಚಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಐಸ್ಡ್ ತಿನ್ನಲು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತ

ಈ ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲಕ, ಲೆಟಿಸ್, ಬದನೆ, ಬೀಟ್ರೂಟ್ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ನೋಟಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. , ನಮ್ಮ ತರಕಾರಿ ತೋಟಗಳು ಏನೇ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಸಲಾಡ್‌ನ ಅಗತ್ಯ ಘಟಕಗಳು ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೀಳೆಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ಸಲಾಡ್ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲದ ಮೂಲ ಆಹಾರವಾಗಬೇಕು. ಶ್ರೀಮಂತರು ಮತ್ತು ಬಡವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಪೋಷಣೆಯಾಗಿರುವ ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ, ಬಲಪಡಿಸುವ, ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮತ್ತು ಅಗ್ಗದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಭಕ್ಷ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧದ ಲಿಖಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಊಟದ ಒಂದು ಪ್ಲೇಟ್‌ಫುಲ್, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ, ಮನುಷ್ಯನ ದೈನಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಉತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಪ್ರಭೇದಗಳ ಸಾಪೇಕ್ಷ ಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಿರಳವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ದುಬಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರು ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ಅವರು ಊಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ, ನಿಜವಲ್ಲ. ಉದಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಊಟವನ್ನು ಮುಗಿಸುವ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಜನರು ಆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಬ್ರೆಡ್‌ನ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದರೆ (ಆದರೆ ಗೋಧಿಯ ಕಚ್ಚಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಸಹಜವಾಗಿ), ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಅವರು ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟ, ಚಹಾ, ಪೇಸ್ಟ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವೆಚ್ಚ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆ ಎರಡನ್ನೂ ಉಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗೋಧಿ, ವಾಲ್ ್ನಟ್ಸ್, ಬೇರು ತರಕಾರಿಗಳಂತಹ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳ ಬೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರಿಳಿತಗಳು ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಋತುವಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು; ಹೀಗಾಗಿ, ಮಲ್ಬೆರಿಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವಾಗ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಲ್ಬೆರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು, ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಕಚ್ಚಾ ಕಾಂಪೋಟ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆನಂದಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾಂಪೋಟ್‌ಗೆ ನಾವು ಕೆಲವು ಬೀಜಗಳು, ಪಿಸ್ತಾಗಳು, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಗೋಧಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಪುಡಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಕಚ್ಚಾ ಕಾಂಪೋಟ್ ಅತ್ಯಂತ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂ

ವಾಲ್ ್ನಟ್ಸ್, ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಝೆಲ್ ನಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಇತರ ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು, ಅಥವಾ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿ ಹಾಚ್‌ಪಾಚ್ ಅಥವಾ ವಿವಿಧ ಕಾಂಪೋಟ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷಕರ ಮಿಠಾಯಿ ಎಂದರೆ "ಹಲ್ವಾ" ಅಥವಾ ವಾಲ್‌ನಟ್ಸ್, ಬಾದಾಮಿ ಅಥವಾ ಪಿಸ್ತಾಗಳ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ವೆನಿಲ್ಲಾ ಅಥವಾ ಕೇಸರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಚೌಕಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಲ್ವಾವನ್ನು ವಿವಿಧ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಲೆಟಿಸ್ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು ಮತ್ತು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ನಂತೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ತಾಜಾ ನಿಂಬೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದ

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಓದುಗರಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೆನಪಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಸನ್ನಿವೇಶ. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ವ್ಯಸನಿಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಇದು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವು ಅವರಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬಿಡಬಹುದು. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅಂತಹ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮೂಲವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬಾಹ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು, ಕೆಲಸವನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬಿಡಲು ಎಂದಿಗೂ ಕ್ಷಮಿಸಿಲ್ಲ. ಅಂತಿಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ, ಇದು ಬರಲು ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಚ್ಚಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದರೆ, ಆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ತುಂಬಾ ವಿಳಂಬವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾ

ಅವರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ ಪ್ರತಿರೋಧದಿಂದ ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರುವ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು, ಸಹಜವಾಗಿ, ಕಡುಬಯಕೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ "ಹಸಿವಿನ" ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ, ಅನುಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ವಿಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ದೇಹವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ, "ಹಸಿವಿನ" ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ವಿರೋಧಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಆ ವಿಷಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಕೋಶಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು, ಸಕ್ರಿಯ ಕೋಶಗಳ ಅಗತ್ಯ ಪೂರಕವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ. ಆ "ಹಸಿವಿನ" ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಯ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯು ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧದ ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟದ ವಿಜಯವಾಗಿದೆ.

ಟೆಹ್ರಾನ್, 1963

***

ಭಾಗ ಎರಡು

ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಾನು ಚರ್ಚಿಸುವ ವಿಷಯಗಳು ವಿಶೇಷ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲ. ಅವು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಬದುಕುವ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ; ಅವರು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವವರೆಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನನ್ನ ಬಹುಪಾಲು ಓದುಗರ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಮೀರಿದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಗಳು ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ ಪರಿಭಾಷೆಯೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಡೇಟಾ ಮತ್ತು ವಾದಗಳ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸರಳವಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ವಾದಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ಣ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ದತ್ತಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ನಾನು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ, ಅಂತಹ ಡೇಟಾದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಾದ ಊಹೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವ ಪುರಾವೆಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಪಡೆದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೀರ್ಮಾನಗಳು

ಅನುಭವ, ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ಎರಡು ಸರಳ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು: ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಅದರ ಅನುಗುಣವಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಹ ರಚಿಸಿದ್ದಾನೆ; ನಾವು ಆ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಿದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡದೆಯೇ, ಮಾನವ ಜೀವಿಯು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗದೆ ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ನೀಡುವಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟ-ದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಂದಿನ ಮನುಷ್ಯನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಯಾವ ಶೋಚನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಹಿಂದಿನ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಮಾನವ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ, ಪುರುಷರು ತಪ್ಪಾದ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳು ರೋಗಗಳ ಮೂಲಭೂತ ಕಾರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನು ಅಷ್ಟೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು. .

ವರ್ಷಗಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವದ ನಂತರ, ಇಂದು ı ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಅದ್ಭುತವಾದ ದೀರ್ಘ ಜೀವನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಇಂದಿನ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವು ಭಯಾನಕ ದುಃಸ್ವಪ್ನವಾಗಿದೆ, ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಪಾಪಗಳು, ವ್ಯಸನಗಳು ಮತ್ತು ದುಶ್ಚಟಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಮಾನವನ ಎಲ್ಲಾ ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು, ಅವನ ಆಹಾರದ ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು, ಅವನ ನಡವಳಿಕೆಯ ಕೆಟ್ಟ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಒಂದನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಸಾವಿರಾರು ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ತುಂಬುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಆ ದುಷ್ಟರ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ವಿವಿಧ ತಪ್ಪು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಭೂತ ವಿಧಾನ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವಿ ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ಎಂದರೇನು.

ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ಗ್ರಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವನವು ಏಕಕೋಶೀಯ ಜೀವಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ನಂತರ, ಆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಏಕಕೋಶೀಯ ದೇಹಗಳು ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಹು-ಕೋಶೀಯ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ತರಲು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿದವು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕೆಲವು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಸಹಕಾರವು ಅನೇಕ ಮಿಲಿಯಾರ್ಡ್‌ಗಳಷ್ಟು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಜೀವಂತ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವು ಸ್ವತಃ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಜೀವಿಯಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಅಂತಹ ಜೀವಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಏಕಕೋಶೀಯ ಜೀವಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ರಚನೆಯ ಅಮೀಬಾಗಳಾಗಿವೆ, ಇದು ಯಾವುದೇ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು, ತಿನ್ನುವುದು, ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವ ಸರಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಗುಣಿಸುವುದು ಅವರ ಏಕೈಕ ಕಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು.
ಅವರು ತಮ್ಮ ಮೂಲ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು, ಅದು ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿತು. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬಹು-ಕೋಶೀಯ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ತಮ್ಮನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಗುಂಪುಮಾಡಿಕೊಂಡವು. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಅವರು ಸಹಕಾರದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಕೋಶವು ಸಾಮೂಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯ

ಆದಿಮಾನವನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಅವನ ಮೊದಲು ಹೋಲಿಸಿ ಇಂದಿನ ಮಹಾನ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಸಹಕಾರ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದು, ಅಲ್ಲಿ ಜನರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗುಂಪುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಮುಂದುವರಿದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ಮೂರ್ಖ, ಪರಾವಲಂಬಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಪಾತ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಸೋಮಾರಿ ಪೂರ್ವಜರನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೂ, ಅಂತಹ ಜೀವಿಗಳು ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಯ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೂ ಇದು ನಿಜವಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅನುಪಯುಕ್ತ, ಪರಾವಲಂಬಿ ಕೋಶಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೋಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಜಡ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಮಾನವ ದೇಹವು ಅದರ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಅಂಗಗಳು, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷ ಕೋಶಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಂಪುಗಳ ಏಕಕಾಲಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಆ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ವಿಶೇಷ ಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗಮನಿಸುವುದು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ

ಹೊರಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಉಪಕರಣಗಳು; ಬದಲಿಗೆ ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿಶೇಷ ಬರಿದುಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಫಿಲ್ಟರಿಂಗ್ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಅಮ ರಕ್ತದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ; ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇಂಟರ್ ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ದ್ರವದಿಂದ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ (ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಮ ಯಾಮದೇ ಕುರುಹು ಇಲ್ಲ) ಮತ್ತು ಅಮಗಳನ್ನು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ; ಸ್ನಾಯುಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿಶೇಷ ಸಂಕೋಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಅದು ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಭಾರೀ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅನುಮ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ; ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನರ ಕೋಶಗಳು ಗಜಗಳಷ್ಟು ಫೈಬರ್‌ಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ, ಇದರ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿನ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಚನೆಯ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಉಗುರುಗಳು, ಕೂದಲು, ಮೂಳೆಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳವರೆಗೆ.

ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಂದಲು ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸ್ವರೂಪದ ಜ್ಞಾನ. ಆದರೆ ಕೆಲಮ ಪವಾಡಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಗುಪ್ತ ರಹಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಮಗಳ ಬಹುವಿಧದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಅಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಕೇವಲ ಸಾವಿರಾರು ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ತುಂಬುಮದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಮಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ಡಜನ್ ಜೀವಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಬರೆಯಲಾದ ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲ್ನೋಟವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೆಲಮ ಜಂಭದ ಬಡಾಯಿಗಳ ಆಡಂಬರದ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಮನುಷ್ಯ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನಮ ಅವನಿಂದ ಇನ್ನೂ ಮರೆಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಅಪರಿಮಿತ ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೂ, ಕೆಲಮ ತಾಂತ್ರಿಕ ಯಶಸ್ಸಿನ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ, ಇಂದಿನ ಮನುಷ್ಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಉತ್ತುಂಗದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಯಾಮದೇ ಅವಕಾಶ ಅಥವಾ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅವನು ಪವಾಡಗಳ ಪವಾಡವನ್ನು ಮಾನವ ಜೀವಿಯೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅವನು ತುಂಬಾ ನಿಷ್ಕಪಟವಾಗಿ ಅಹಂಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅತ್ಯಂತ ಭಯಾನಕ ಮೂಲಕ

ಉಪಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಭಯಾನಕ ವಿಷಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರು ಆ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಹತಾಶವಾಗಿ ಹುಚ್ಚುತನದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಪ್ರಯೋಗಗಳು, ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವನು ಆ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಬಡ ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ದೇಹದ ಮೇಲೆ, ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ, ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು: ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಡಿಯಾರದ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಎಂದಿಗೂ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಾರದು, ಕೈಯ ಸರಳವಾದ ತಪ್ಪು ಚಲನೆಯಿಂದ ಇಡೀ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಎಸೆಯುವ ಭಯದಿಂದ. ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅದರ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕೆಡವಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಜೋಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಕೆಲಸಗಾರನ ಬುದ್ಧಿಹೀನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು.

ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಭಾವತಃ, ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಔಷಧಿಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಆಡಳಿತದ ನೇರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕೋರ್ಸ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಔಷಧಿಗಳು ನಿಯಮದಂತೆ, ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕು.

ನಂತರ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಅಂಗಗಳು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಒಬ್ಬ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ತನ್ನ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಿನ್ನ ಘಟಕಗಳ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೊನೆಯ ತಿರುಪುಮೊಳೆಯವರೆಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ, ನೀಡಿದ ಯಂತ್ರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಜೋಡಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ದುರಸ್ತಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ದೇಹದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ!

ಹಾಗಾದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಅವನು ತನ್ನ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ತನ್ನ ಅದೃಷ್ಟದ ಚಂಚಲ ಚಂಚಲತೆಗೆ ರಾಜೀನಾಮೆ ನೀಡಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಅವನು ಮಾಡಬ

ಹೊಸ ವಿಷಗಳ ನಿರಂತರ ಆವಿಷ್ಕಾರದಿಂದ ಮತ್ತು ಅಮುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಹುಚ್ಚುತನದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ವಿಪತ್ತನ್ನು ತಲೆಗೆ ತರುಮದೇ? ಒಂದಲ್ಲ ಎರಡಲ್ಲ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದಾದ ತಕ್ಷಣದ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾದ ವಿಧಾನವಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಗಣಿತದ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಖಾನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದಾಗ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳು ಆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅದರ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವರು ನೀಡಿದ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಎಂದರೇನು?

ಪ್ರತಿ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಅನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಲು ವಿವರವಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮಾನವರು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ.

ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಖಾನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಬಯಸಿದಾಗ, ನಾವು ಮೊದಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತೇವೆ, ನಂತರ ನಾವು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಡೈನಮೋಗಳನ್ನು ಇರಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಯು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು, ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಇಂಧನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳು. ಈಗ ಮಾನವ ಜೀವಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುಮದರಿಂದ, ಅದರ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳು ಅನುಗುಣವಾದ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಹಲವಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಆ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗ ಅಗಾಧವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಕೋಶಗಳ ಸರಳ ರಚನೆಗೆ ಇದು ಸರಳವಾದ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ, ಇದು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಕೂದಲಿನ ಕೋಶಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ, ಉಗುರುಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಮ. ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ನರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕೋಶಗಳ ವಿಷಯಮೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸರಳ ರಚನೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇನ್ನೂ ಯಾಮದೇ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ; ಅಮುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಅದರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ,

ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಉತ್ಪಾದಕ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ನಿಸರ್ಗವು ತನ್ನ ತಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾವಿಡೆನ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿದೆ ವಸ್ತುಗಳು, ಅದರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹತ್ತಾರು ಸಾವಿರಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವು ಅದರ ನಿಖರವಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪದಾರ್ಥವು ನಮಗೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಗ್ರಾಂಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಕೇವಲ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ, ಮೂರನೇ ಒಂದು ಗ್ರಾಂನ ಸಾವಿರದ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಪರೇಟಿವ್ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ. ಆ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧರಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿಲೇವಾರಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಒಟ್ಟು ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಕಲಿತ ಮತ್ತು ಸರಳ, ಶ್ರೀಮಂತ ಮತ್ತು ಬಡವ ಎಂದು ಸಮಾನವಾಗಿ, ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ದೇಹದ ಏಕೈಕ ಮಾಲೀಕ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಗೆಲಕ್ಸಿಗಳ ಪವಾಡದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಏಕೈಕ ನಿರ್ದೇಶಕ.

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು, ಇಂದ ಎಂದು ಗಮನಿಸುವುದು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಆನೆಗೆ ಇರುವೆ ಅಥವಾ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿ, ಆ ಒಟ್ಟು ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ನಾಗರೀಕತೆಯ ಉದಯದಿಂದಲೂ, ಇಡೀ ವಿಶಾಲ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ಅಪವಾದವಾಗಿ, ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಜೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವನು ತನ್ನ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲಿರುಳು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದನು, ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ. , ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಚದುರಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಜನರು ಅವುಗಳನ್ನು ನುಂಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರು ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದು

ಅವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ರಂಗ. ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ಕುರುಡರಾದ ಆ ಪುರುಷರು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಪ್ರಾವಿಡೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ, ಸಸ್ಯಗಳಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವನ್ನು ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವರು ಕೇವಲ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚ.

ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ವಂಶಸ್ಥರು
ಅದೇ ಪೂರ್ವಜರು, ಆದರೆ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವರು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಕಸನೀಯ ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ರಕ್ತ, ಮೂಳೆ, ಮಿದುಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿವೆ. ಅವರ ಅಂಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಅಂಗಗಳಂತೆಯೇ ಅದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಸಂಶೋಧನಾ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮಾಡಿದ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪೆಂದರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ದ್ವಿತೀಯಕ, ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಮತ್ತು ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತನಿಖೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶ್ರಮವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದು, ಅಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ಡೇಟಾವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವ ಬದಲು ಅವನು ತನ್ನ ಮಿದುಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸಿದನು. ಅವನ ವಿಲೇವಾರಿ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಯು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಮರದಿಂದ "ಕ್ಷುಲ್ಲಕ" ಎಲೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಾಗ, ಆ "ಸರಳ" ಎಲೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅದು ತನ್ನ ಜೀವಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆ ಒಂದೇ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ಆ ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದೆ; ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ, ಆ ಎಲೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲಿತ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಪ್ರಾಣಿ ಜೀವಿ; ಆ ಎಲೆಯು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ.

ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿಗಳ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಗಳು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಅದೇ ಘಟಕಗಳು

ಮೇಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಯು ಆ ಎಲೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ತಿಂಗಳುಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಜೀವಿಯು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯ

ಮರದ ಎಲೆಯ ಬದಲಿಗೆ, ಅದರ ಪಿಲೇಪಾರೆ ಕೆಲಮ ಇತರ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅದು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಮ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಅಖಂಡವಾಗಿದೆ.

ಅವರು ಕುದುರೆ ಅಥವಾ ಕತ್ತೆಯ ಮುಂದೆ ಮೇವಿನ ಅಳತೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣಮ ಸಾಕಾಗುಮದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಎಂದಿಗೂ ಚಿಂತಿಸುಮದಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಮನುಷ್ಯರಂತೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಹ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ನಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೀತಿಯ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳು.

ಸಾವಿರಾರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪಿಲೇಪಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಯ್ಕೆಯು ತುಂಬಾ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು, ಅವರು ತಿನ್ನುವದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕೆಲಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಬದುಕಲು ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.
ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ಎವಿಟಮಿನೋಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಯಾಮದೇ ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಮ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು, ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಅವರು ವಿವಿಧ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರೋಟೀನ್, ತುಂಬಾ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಒಂದು ವಿಟಮಿನ್ ಅಥವಾ ಇತರಮಗಳಿವೆ ಎಂದು ಅವರು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡ 10-15 ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಮಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀಮಂತ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅವರು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಘಟಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಮ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಡಜನ್ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುಮದಿಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ, ಅವರ ತಾಂತ್ರಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಗುಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಮಾಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚನೆಯಾಗಿದೆ, ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದ ತರಕಾರಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.
ಇದರರ್ಥ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೆಲವೇ ವಿಧದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ; ಉಳಿದವರು ಅವರಿಂದ ಮರೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಪತ್ತೆಯಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಆ ತರಕಾರಿಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಘಟಕಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವು ವಿಭಿನ್ನ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಆ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಒಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಸಂಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊಸ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸೇವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಅದೇ ಮೂಲಭೂತ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ

ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ವರ್ಗದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ನೀರು, ಇದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಚಿತವಾಗಿದೆ. ನಾವು ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿನ ಮೂಲವೆಂದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ, ಒರಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ತರಕಾರಿ ದೇಹಗಳ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ರೂಪ ಮತ್ತು ದೃಢತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒರಟುತನವು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ; ಇದು ದೇಹದಿಂದ ಮಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಒರಟುತನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಡೆದು ಮತ್ತು ಸಮ್ಮಿಳನಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಕರುಳುಗಳು ಹೊರಹಾಕಲು ಏನನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಆದರೂ, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅನೇಕ ಜನರು ಎಷ್ಟು ದೂರದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಒರಟನ್ನು "ಅಜೀರ್ಣ" ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಅವರು ಅದನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒರಟುತನದ ಕೊರತೆ. ಆದರೆ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಮೂರು ವರ್ಗದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದು ಪೋ

ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತರಕಾರಿಗಳ ನಡುವಿನ ಅಗತ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಆ ಮೂರು ವರ್ಗಗಳ ವಸ್ತುಗಳ ಸಾಪೇಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ನಡುವಿನ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಒರಟುತನವು ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಒರಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷ ರಚನೆಯಿಂದಾಗಿ

ಅವರ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಚತುರ್ಭುಜಗಳು ಹುಲ್ಲನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಪುಡಿಮಾಡಲು, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿರಳವಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಮತ್ತು ಉಳಿದಮಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಮ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಒಣ ಹುಲ್ಲು ಅಥವಾ ಒಣಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ; ಒಂಟೆ ಮರುಭೂಮಿಯ ಮುಳ್ಳುಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕತ್ತೆ ಒರಟು ಹುಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಪ್ರಾಣಿ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಮುಖ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ನಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಕೆಲಮ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಮ ಚದುರಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಇತರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಮ ಹೆಚ್ಚು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಮ ವಾಲ್್ನಟ್ಸ್, ಬಾದಾಮಿ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು, ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳು, ನಂತರ ಇತರ ಬೇರುಗಳು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರೀನ್ಸ್ ಬರುತ್ತವೆ; ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುಮದಾದರೆ, ಮನುಷ್ಯನು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ತನಗೆ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಆದರೂ, ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಚರ್ಚೆಗೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅದೇ ಮನುಷ್ಯ ನಾಚಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ: "ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ಪೋಷಿಸಬಲ್ಲೆ?" ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅವಮಾನಕರವಾದ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗುಮದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಶವವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಚಟಮ ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ಕುರುಡನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಇದು ಬಹುಪಾಲು ಜನರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಅಗತ್ಯ ಅನುಭವದ ಕೊರತೆಯಿರುವವರು ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಷ್ಟು ಶ್ರೀಮಂತ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ, ಸತ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಲು ನನಗೆ ವರ್ಷಗಳೇ ಹಿಡಿದಮ. ಆದರೆ ನಾನು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಂತರ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಮರದ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳು ಅದರ ಎಲೆಗಳು, ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಕೊಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿರಳವಾಗಿ ಹರಡಿರುತ್ತವೆ. ಜಿರಾಫೆಯಂತಹ ದೈತ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಯು ಮರದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮರದ ಚಿಕ್ಕ ಮೊಗ್ಗನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಮರದ ಮೇಲೆ ಕಸಿಮಾಡಿದಾಗ, ಅದು ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಚಿಗುರು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಣ್ಣಿನ ರಚನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಮೊಗ್ಗು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆಯಾಗಿದೆ.

ಈಗ, ಆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಘಟಕಗಳು ಯಾಮಮ? ಅಮ ಪರಮಾಣುಗಳಾಗಿವೆ, ಇದನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು

ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಒಂದು ಅಂಶ, ಮತ್ತು ಅಣುಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳ ಅಥವಾ ಸಂಯುಕ್ತದ ಚಿಕ್ಕ ಕಣಗಳಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಖಾದ್ಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಬಹುತೇಕ ಒಂದೇ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ, ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಪಾತಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ರೂಪ, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಕುರಿಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಕುರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದಾಗ, ಲವಂಗವು ಅದರ ಆಣ್ವಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮಾನವನ ನಡುವೆ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪತ್ರವ್ಯವಹಾರವಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವನವು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪರಮಾಣುಗಳ ಪರಿಚಲನೆ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಅದ್ಭುತ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿನ್ ತಲೆಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾದ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ನಾವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ನಂತರ ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಕೊಂಬೆಗಳು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಿಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅದು ಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ಹಸು, ಕುದುರೆ ಅಥವಾ ಮಾನವನಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ತನ್ನ ಪರಮಾಣುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಭಾವದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ಆ ಪರಮಾಣುಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜೀವವನ್ನು ಉಸಿರಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅದೇ ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅನಂತ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರಿಸಲು.

ಆದರೆ ಅದು ಜೀವಂತ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಬೇಕಾದರೆ, ತರಕಾರಿ ದೇಹವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಜೀವಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೇಲಾಗಿ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೇವಲ ಬದುಕಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಪರಿಪೂರ್ಣ ತರಕಾರಿ ಪೋಷಣೆಯು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರಬಾರದು.

ಪಂಜರ ಪಕ್ಷಿಗಳು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ದೀರ್ಘ ಅನುಭವವು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ ಒಣ ಬೀಜಗಳು ಮಾತ್ರ. ತಮ್ಮ ಒಣ ಬೀಜಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವರು ಕೆಲವು ತಾಜಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬೀಜಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೈವಿಧ್ಯ ಅಥವಾ ತಾಜಾ ಆಹಾರವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧದ ಬೀಜ ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಆರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಈ ಸತ್ಯವು ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಮುಖ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನಂತರ

ಓವನ್‌ಗಳು, ಅಡಿಗೆಮನೆಗಳು ಮತ್ತು ಘರ್ಜಿಸುವ ಯಂತ್ರಗಳ ದವಡೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಪೋಷಣೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು?

ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಚಳಿಗಾಲದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ವಂಚಿತವಾದಾಗ ಪ್ರಾಣಿ ಜೀವಿಗಳು ಗಂಭೀರ ಹಾನಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮತ್ತೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ವಸಂತ ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅವರನ್ನು ಆ ಜೀವನ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದೆ. ಒಣಗಿದ ಬೀಜಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಜೀವಂತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ, ಆದರೆ ಅವು ಜಡ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು, ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಕೇವಲ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ (ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದ) ಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ನಂತರ ಅವನು ತನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿಸಲು ಉಳಿದ ಸಾವಿರಾರು ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಹಸಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಜೀವನವು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಸ್ತುವಿನ ಸಂಘಟನೆಯಾಗಿದೆ. ನಾವು ಯಂತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಬಯಸಿದಾಗ, ಬ್ಲೂಪ್ರಿಂಟ್ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ವಿವರವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ, ಯಂತ್ರವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯನ್ನು ಚಲನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಕಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ, ಜೀವಿಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಚಲನೆಗೆ ತರುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳು

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಚರ್ಚೆಗೆ ಆಧಾರವಾಗಬಾರದು

ಕೊನೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಖಾದ್ಯ ತರಕಾರಿ ದೇಹಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ ಅದೇ ಅಂಶಗಳು, ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಅವುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಆಣ್ವಿಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದಾಗಿ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಈ ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗದ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ವಿವಿಧ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಂಯುಕ್ತಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಅಮಲು, ಅವರು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ, ಅದು ನಾವು ಎಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಬೀಜವನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಗೋಚರಿಸುಮದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಕೆಲಮ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆ ಉದಾರವಾದ ವರವನ್ನು ಹಾರಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಸುಟ್ಟು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಂತರ ಅವರು ತಮ್ಮ ಶೋಚನೀಯ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲಮ ಸತ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಅವರು ಈಗ ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳ ಅಂಗಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗಾಗಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು ಅಂತಹ-ಮತ್ತು-ಇಂತಹ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಅಮಗಳು ಬೇರೆ ಯಾಮದನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ. ಎಲ್ಲಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕವಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಯಾಮದನ್ನಾದರೂ ಹುಡುಕಲು ಅವರು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡಿದ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಮೂಲವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮತೋಲಿತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ.

ಪೆನ್ಸಿಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹಸುವಿನಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ: ಗೋಮಾಂಸ, ಯಕೃತ್ತು, ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ, ಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಚೀಸ್. ಈಗ ಅವರು ಕ್ಲೋವರ್, ಒಣಹುಲ್ಲಿನ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರ್ವತ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದೇ ಎಂದು ನೋಡೋಣ. ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಹಸುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳು ಆ ಸಸ್ಯಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ; ಅಂದರೆ ಇಡೀ ಹಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆ ಹುಲ್ಲುಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ನಾಮ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಮೃಗಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೋಷಣೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ, ಅದರ ಚರ್ಮ, ಮೂಳೆಗಳು, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮಾಂಸದೊಂದಿಗೆ ಬೇಟೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೃತದೇಹಮ ಅದರ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹುಲ್ಲು ಎಂದು. ಆದರೆ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಮಾಂಸವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೌಲ್ಯ ಯಾಮದು? ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೌಲ್ಯದ ಅಪರಿಮಿತ ಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಕಚ್ಚಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಉಳಿದಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯಾಮದೇ ವರ್ಧನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸರಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಜನರಿಂದ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ವೈಭವೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮಾಂಸದ ನಿಜವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನಾಮ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳೋಣ!

ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಣಗಿದ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಹಾಲಿನ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಟಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ನೈಜ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನಾಮ ನಿರ್ಣಯಿಸೋಣ.

ಕೋಟ್ಯಂತರ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿನ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಅವರ ಹೆಗಲ ಮೇಲಿರುವುದರಿಂದ ಇಂದಿನಿಂದ ಇಂತಹ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಕರೆತಂದು ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನ್ಯಾಯವು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಲು, ತನ್ನ ಜ್ಞಾನದ ಕ್ಷಿತಿಜವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಸದಾ ಉತ್ಸುಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾಲೀಕರು ತನ್ನ ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ರಹಸ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳೊಳಗೆ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲಿ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಘಟಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬೀಜದಿಂದ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚವು ಈಗಾಗಲೇ ಅಂತಹ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆ ಪೋಷಕಾಂಶವು ನ್ಯೂನತೆಯ ಸಣ್ಣ ಕುರುಹುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ.
ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವೂ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ; ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವು ಅನಗತ್ಯವಲ್ಲ; ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕವು ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಅವರು ನಮಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು? ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗುವ ಅಂಕಿ ಇದೆಯೇ?
ಕಟ್ಟಡದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕ, ಆದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಾವು
ಯಾವುದೇ ಗಾರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ರಾಶಿ ಹಾಕಲು ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೆ

ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞರು ಅಖಾಡಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಹಲವಾರು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಅನುಭವಿ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಮತ್ತು ಈಗ ಅವರು ಆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.
ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ತುಣುಕುಗಳು ಯಾದೃಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ರಾಶಿಯಾಗಿವೆ.
ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತನಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈ ಹಾಕಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ; ಮೂರನೆಯದು ಜೇಡಿಮಣ್ಣು, ನಾಲ್ಕನೆಯದು ನೀರು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿರ ಯೋಜನೆ ಅಥವಾ ವಿನ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವರು ಹೋಗಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತ
ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ಅಜೈವಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ

ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ. ಒಬ್ಬನು ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಕೈಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ, ಅದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಇನ್ನೊಂದು ವಸ್ತುಮ ಒಂದು ಬಕೆಟ್‌ಫುಲ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ, ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕಾರ್ಖಾನೆಯನ್ನು ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಘಟಕಗಳಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುಮದರೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು. ಒಂದೆಡೆ, ಹಲವಾರು ಮೂರ್ಖ ಜನರು ಆ ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ; ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಹೊಗೆಯಾಡುತ್ತಿರುವ ಬೂದಿಯಿಂದ ಏನೆಲ್ಲಾ ಅವಶೇಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ನಳಿಕೆಗೆ ತಿನ್ನಲು ಆತುರಪಡುತ್ತಾರೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು, ಕಾರ್ಖಾನೆಯು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಈ ಉದಯೋನ್ಮುಖ ತಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಸ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಅವರು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳನ್ನು ತುಳಿಯುತ್ತಾರೆ, ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಸುಡುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಲು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಯಾಮದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಟ್ಟದರಿಂದ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ನೋಡಿದಾಗ, ಅವರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಣ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾಮದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಸ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾವರದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ, ಆ ಹೊಸ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಕಿರುಚಾಟವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಅದರ ಚುಚ್ಚುವ ಕೀರಲು ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮಫಿಲ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮೂರನೆಯದು ಕೆಲಮ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಾಲ್ಕನೆಯದು, ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಅಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವೇಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ; ಅವರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಜಿಗಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವರು "ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ" ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಕೆಲಮ ವಿಭಾಗಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುಮದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಅಮಗಳು ತಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಷ್ಟು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ಆ "ಅನುಪಯುಕ್ತ" ಭಾಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಫಲವಾಗಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುಮದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಬೇಗನೆ ಕೆಲಸದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು ಭರವಸೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುಮದಿಲ್ಲ.

Machine Translated by Google

ಅವರು ತಮ್ಮ ಹತಾಶ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾರೆ, ಆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ನಿಜವಾದ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಅನ್ನು ಮರುಪಡೆಯಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅವರು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು.

ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ನಿರಂತರ ಹೋಲಿಕೆ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವನ ದೇಹವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಾಗಿದೆ, ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜಟಿಲವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಘಟಕಗಳು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಮಾನವರಿಗೆ ಅಗೋಚರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗದವು.

ಮೇಲಿನ ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಭಯಾನಕ ಸಾಧನಗಳಿಂದ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಳಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ, ವಿವಿಧ ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಸಿದ್ಧತೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರಕ ವಿಷಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ. ಅವರು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಹೆಸರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆಳೆಯುವ ಶಿಫಾರಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನರನ್ನು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರು ಬಯಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದದ್ದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ನಿಯಮದಿಂದ ಯಾದೃಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸಾವಿರಾರು ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ರೇಡಿಯೊದಲ್ಲಿ ಗುಡುಗುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ.
ಆದರೆ ಅವರು ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲ ಸುಳ್ಳು, ಹೇಳುವುದೆಲ್ಲ ವಿರೋಧಾಭಾಸ.
ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲದ ಈ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ, ಲೇಖಕರು ಸ್ವತಃ ಸಂದೇಹ ಮತ್ತು ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆಯ ಜಟಿಲದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.
ಈ ಮಧ್ಯೆ, ಅಯ್ಯೋ, ನಮಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವವರು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವನವನ್ನು ತಮ್ಮ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಗಮಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಉದಾತ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೊರಬರಲು ನಾನು ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಅವರ ಸ್ವಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಕಿತ್ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಅವರ ಆಲಸ್ಯದ ಉದಾಸೀನತೆ. ಅವರು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಲಿ, ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಏಕತೆಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಾವು ಮನುಕುಲದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತೇವೆ, ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಈಗಿನ ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಆ ಭಯಾನಕ ಹತ್ಯಾಕಾಂಡಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವನ / ಅವಳ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯೋಣ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆಯನ್ನು ಅವಮಾನಿಸುವ ಆಘಾತಕಾರಿ ಹಗರಣಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸೋಣ. ನಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅನುಸರಿಸಿದ ತಪ್ಪು ಧೋರಣೆಯಿಂದ ಲಾಭಕೋರರು ಮತ್ತು ಊಹಾಪೋಹಕರು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕಾರಕ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲಗಳು ಎಂದು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಮಾರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಕೋಕಾ-ಕೋಲಾ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ಪಾನಕದಂತಹ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಕೊಳೆತ ಮಾಂಸಗಳು, ಒಣಗಿದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಾವಿರಾರು ಇತರ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇರಿವೆ, ಅಮಗಳು ತಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಂಚಿತವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಟಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತೋರುವ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳ ಉದ್ದನೆಯ ಕುಟುಕಿನಿಂದ ಲೇಬಲ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮೋಸಗಾರರಿಗೆ "ಡಯೆಟಿಕ್" ಸಿದ್ಧತೆ
ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದರೆ ಖಾಸಗಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಶುಲ್ಕದಲ್ಲಿ 50 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಕಮಿಷನ್ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರಗಳ ವಿವರವಾದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ ನೂರಾರು ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ತುಂಬಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಬಿಡುವಿಲ್ಲ.

ಏತನ್ಮಧ್ಯೆ, ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಟಮಿನ್ ಅನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅದು ಸರಳವಾದ ಸಂಯುಕ್ತವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಂದು ಡಜನ್ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅವರು ಹೆಸರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಟಮಿನ್ ಇತರರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುಮದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕ್ರಮೇಣ ಅವರು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಥವಾ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದಾಗ, ಒಂದು ವಸ್ತುಮ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಿರೋಧಾತ್ಮಕವಾಗಿವೆ. ಗಂಡಸರು ಯಾಮದೇ ಗಾರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮನೆಯ ಸಾಲು ಸಾಲು ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಅವರು ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಗಾರೆಯ ಬೃಹತ್ ಬ್ಯಾರೆಲ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಡದ ಮೇಲೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಹೊರಗಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುಮದು, ಆ ಗಾರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮಳೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಇದು ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳ ನಡುವಿನ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸುಮದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿ, ಇದು ರಚನೆಯ ಒಳ ಪದರಗಳನ್ನು ತಲುಪುಮದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆ ಸುಳ್ಳು ಮಾರ್ಟರ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ; ನಂತರ ಅಪಾಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲುಗಾಡುವ ಯಾಮದೇ ಕಟ್ಟಡಮ ಸರಳವಾಗಿ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಖರವಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ನಂತರ ರೋಗಿಯು ತಕ್ಷಣವೇ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೋಷಕಾಂಶದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಬಹುದು

ಇದು ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳು? ಮನುಷ್ಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಬಂದು ಇಂತಹ ಮೂರ್ಖತನವನ್ನು ಯಾವಾಗ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೆ? ವೈಫಲ್ಯಗಳು, ನಿರಾಶೆಗಳು ಮತ್ತು ದುರದೃಷ್ಟಗಳ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ವಿನಾಶಕಾರಿ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾರೆ, ಒಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ತಾಜಾ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಳೆಯದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಷಗಳ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪ್ರವಾಹವು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಪುರುಷರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಾಗೆಯೇ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾವಿರಾರು ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ, ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಮತ್ತು ನಿಲುವುಗಳು, ವಿಭಿನ್ನ ವಿವರಗಳು ಮತ್ತು ವಿವರಗಳು, ವಿಭಿನ್ನ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೋಷ್ಟಕಗಳು.

ಪುಸ್ತಕಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಎಂದು ನಾವು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಭಾವಿಸೋಣ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಶಿಫಾರಸುಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಜ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮಾನವ ಪೋಷಣೆಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಮತ್ತು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಬಯಸುವವರು ಆ ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ದುಃಖದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಾವು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ, ಪರ್ವತಗಳು ಮತ್ತು ಕಣಿವೆಗಳಲ್ಲಿ, ದೂರದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕುಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೋಷ್ಟಕಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪರಿಚಿತರಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ? ಅವರು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾಯಬೇಕೇ?

ಇಲ್ಲ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ನಿಮ್ಮ ಉದಾಸೀನತೆಯ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾದ ಜೀವನ ವಿಧಾನವಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಜೀವನವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಜೀವನವೇ ಅಲ್ಲ; ಇದು ಒಂದು ದುಃಸ್ವಪ್ನವಾಗಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಗಿನ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣದ ಹಿಮ್ಮುಖವನ್ನು ತರಬೇಕು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಮನುಕುಲವನ್ನು ಆ ದುಃಸ್ವಪ್ನದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಿದೆ, ಮತ್ತು ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಮೂಲಾಗ್ರ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳ ನಡುವಿನ ಆಯ್ಕೆಯು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಜನರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲಿತ ಮಾ

ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು; ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮನುಷ್ಯನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿರಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಾ ಮನುಕುಲವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಓದುಗರು ಭಾವಿಸಬಾರದು ಆ ಅದ್ಭುತ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳನ್ನು ನಾನೇ ದಾಟಿದ ನಂತರ, ಕಷ್ಟದಿಂದ ದೂರವಿರುವ, ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಲು ನಾನು ಸಿದ್ಧನಿದ್ದೇನೆ.

ಬಡವರು ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತರು, ದೊಡ್ಡವರು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣವರು, ಕಲಿತವರು ಮತ್ತು ಸರಳರು ಸಮಾನವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ರಚಿಸಬೇಕು, ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಡುವೆ ಕಡ್ಡಾಯ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ನಿರಂತರ ಬಾಧ್ಯತೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿರದೆ. ನಂತರ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯು ನಮ್ಮ ರುಚಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಅದರ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಶಯಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಏನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬಹುದು ಅವರ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ. ಬಹುಶಃ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ಉದ್ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಕು ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಖನಿಜದ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಟಮಿನ್ ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಮೂರನೆಯದು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಆ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಬದಲು, ಅವರು ಒಮ್ಮೆ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಕಾಡುಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಆನೆಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ದಂತವನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಗಾಧ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಸ

ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅವಿರತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ ನಂತರ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವರು ಬಯಸಿದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸೋಣ. ನಂತರ ಅವರು ಗೋಧಿ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇತರ ತರಕಾರಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ತುಂಬಾ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವುದು ಈಗಾಗಲೇ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಅವರು ತಮ್

ಗುರಿ, ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ತಲುಪಲು ಆಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವರು ಇನ್ನೇನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ?

ಆದರೆ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯ ಜನರು ಎಂದು ಓದುಗರು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಅವರು ಮಾಡುವಂತೆ ವರ್ತಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಸಮಂಜಸವಾದ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ "ನಾಗರಿಕ ಮತ್ತು ಸುಸಂಸ್ಕೃತ" ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು; ಅವರು ಕಪ್ಪು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಚೀನ ಪುರುಷರಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಮಡಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್, ಅವರ ರುಚಿಕರವಾದ ಕೇಕ್ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾದ ಪೇಸ್ಟ್ರಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಅನಾಗರಿಕರಂತೆ ಹಸಿ ಗೋಧಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ? ಸಂಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಅಥವಾ ಪೇಸ್ಟ್ರಿಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ, ಸತ್ತ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಅದರ ಎಲ್ಲಾ ಹತ್ತಾರು ಸಾವಿರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಿಜ, ಆದರೆ ಇದು ಅವರಿಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಜೀವ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡ ತಮ್ಮ "ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು" ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಲು ಅವರು ಎಂದಿಗೂ ಅನುಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳು, ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು, ಸುಳ್ಳು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಷಗಳ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯಂತಹ ಅದ್ಭುತ "ವೈಜ್ಞಾನಿಕ"

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು, ಔಷಧಾಲಯಗಳು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ರೀತಿಯ ಉಪಕರಣಗಳಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಶ್ರಮ ವ್ಯಯಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ! ಆ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಗೋಧಿಗಾಗಿ ಅವರು ಆ ಎಲ್ಲಾ "ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು" ಹೇಗೆ ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು? ಅಂತಹ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವಿರಾರು, ಇಲ್ಲ, ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಹೃದಯಾಘಾತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸತ್ತರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಬೇಗ ಅಥವಾ ನಂತರ ಮನುಷ್ಯರು ಹೇಗಾದರೂ ಸಾಯಬೇಕು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸಾಯುವುದು ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಸಂಕಟಗಳಿಂದ

ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಲ್ಲವೇ? ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿರುವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 200 ವರ್ಷ ಬದುಕಿ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಈ ಮನೋಭಾವದ ಜನರಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಡಿ. ಶವವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಚಟದಿಂದ ಕುರುಡರಾಗಿರುವ ಬಹುಪಾಲು ಮನುಕುಲವು ಇಂದು ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವರು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನಾನು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಘೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ

ಕಚ್ಚಾ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆಜ್ಞೆ.

ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಉದ್ದೇಶವು ಮಾನವೀಯತೆಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಬಯಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ವಿಫಲತೆಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಅವರು ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ವಿಳಂಬ ಮಾಡದೆ ತಮ್ಮ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಶಾಪಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ, ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಮತ್ತು ತೂಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಇಂದಿನಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲವು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು ಈ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಸಂದೇಹವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಲೀ ಇರಬಾರದು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಇದುವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ಅಸಮರ್ಪಕ ಮತ್ತು ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಂದ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗದಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಚಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. . ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು "ಪ್ರಯೋಜನಗಳ" ಕುರಿತು ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೌಲ್ಯವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಎ ಇತರ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅವರ ಲೇಖಕರು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಹ ಅತಿರೇಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಇತರ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಒಂದು ವರ್ಗದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಡೇಟಾವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಕಡೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೀಳೆಕಾಳುಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೇರುಗಳ ನಡುವಿನ ವಿಶಾಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ಅಂತಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಧಃಪತನದಿಂದ ಆಗಿರುವ ಅಗಾಧ ಹಾನಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಬೇಷರತ್ತಾಗಿ ವಿಧೇಯರಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಗತಿಪರ ಬರಹಗಾರರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವೈದ್ಯರು, ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಮಾನವತಾವಾದಿಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿಯ.

ನಿಜವಾದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳು ದೇಹ

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗ್ರಾಹಕರು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ; ಅವನಿಗೆ ಎರಡು ದೇಹಗಳಿವೆ. ಮೊದಲ ದೇಹ, ರಿಯಲ್ ಮ್ಯಾನ್, ಸ್ವತಃ ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯ, ಅವರು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಇನ್ನೂ ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡನೇ ದೇಹ, FALSE MAN, ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಬೇಯಿಸಿದ, ಕೃತಕ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ತರಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪೋಷಣೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಬದುಕುತ್ತಿದೆ.

ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಆರೋಗ್ಯಕರ, ವಿಶೇಷ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ, ಜೀವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವನ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಪೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ, ಹೃದಯದ ಸಂಕೋಚನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ, ಮಿದುಳಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚು-ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಕೋಶಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಮೇಲ್ನೋಟದ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇತರ ಕೋಶಗಳಿವೆ, ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ಕೊರತೆಯಿದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಅವಹೇಳನಕಾರಿ ಆಹಾರದ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗುಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕೊಠಡಿ. ತೆಳ್ಳಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ದೇಹದ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗ್ರಂಥಿ ಅಥವಾ ಅಂಗಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಕೋಶಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅಂತಹ ಕೋಶಗಳ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೂರಕವು ರೂಪುಗೊಂಡ ತಕ್ಷಣ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೋಶಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ,

ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಗಾಧ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈಗ, ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಯು ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಅಂಗವು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಸಮಂಜಸವಾದ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು. ಇಂತಹ ಅನುಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಪರಾವಲಂಬಿ ಕೋಶಗಳು ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ, ಮೂಳೆಗಳು

ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಕೆಲವು ಜನರ ದೇಹವು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಗೆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಇತರ ರೀತಿಯ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ರಚನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ದೂರದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ ಜನರು ಅಂತಹ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಜೀವಿಗಳ ಕೆಲವು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಬದಲು, ರೋಗಿಯನ್ನು "ಪೋಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸಲು" ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು "ಪೌಷ್ಟಿಕ" ಆಹಾರಗಳ ನಿರಂತರ ಆಕ್ರಮಣಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಸೋಲಿನೊಂದಿಗೆ ದೀರ್ಘವಾದ ಹೋರಾಟವು ದುರಂತ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಜೀವಿಯು ತನ್ನ ದೃಢವಾದ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ "ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ" ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜನನದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ, ಅವರು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ತೋಳದಂತೆ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎದುರಿಸಲಾಗದಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಜನರು ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಚೇತರಿಕೆ

ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರತಿರೋಧವು ದುರ್ಬಲವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಇಂದು ಎರಡು ದೇಹಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಪೃಷ್ಠದ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ, ಮಕ್ಕಳ ಕೊಬ್ಬಿದ ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಪುರುಷರ ಉಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಇತರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನು ಯುವ ಕನ್ಯೆಯರ ಸುಂದರವಾದ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ, ಬೆಳೆದ ಜನರ ಕೆಲಸದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ತೂರಿಕೊಂಡು ಅವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅದು ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ವ್ಯಸನಿಯು ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಆದರೆ ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪಾಲನ್ನು ಪಡೆದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಈಗ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತಾನೆ. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದುರದೃಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಅವನು ತನ್ನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನವು ಆ ರಾಕ್ಷಸನ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಬೇಡಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಕ್ರೂರ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳು, ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಸೆಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ಹಂಬಲವು ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯ ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಿಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೇಯವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಅವಿರತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ, ಬಹಳ ನೋವು ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹಣವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಂತರ, ಅವನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಯೊಂದಿಗೆ, ಅವನು ತನ್ನ ದುಡಿಮೆಯಿಂದ ಖರೀದಿಸಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ, ವಿಷಗಳನ್ನು ಅವನ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಂತ ಬಾಯಿ, ವಿಷಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ವಿಷಗಳನ್ನು ತನ್ನ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ದೈತ್ಯನಿಗೆ, ಅವನ ಉಗ್ರ ಶತ್ರುಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಅಸಹ್ಯಕರ ದೇಹವನ್ನು ಅವನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತನ್ನ ದುರ್ಬಲ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸುವ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸುಳ್ಳು ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಬೇಕು, ಅವರು ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವಾಗ ಒದ್ದಾಡುವ ಮತ್ತು ಒದ್ದಾಡುವ, ಅಗಾಧವಾದ ತೂಕವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಕರುಣೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಅವರ ದುರ್ಬಲ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯ. ಆ ಜನರ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಕಾರಣ ಎಲ್ಲಿದೆ? ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮಾಂಸದ ರಾಶಿಗಳು ಅವರಿಗೆ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಎಲ್ಲಾ ನಂತರ, ಕಾರ್ಪ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ಅವರ "ಸಂಪೂರ್ಣ-ಸಮತೋಲಿತ" ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು "ಜೀರ್ಣವಾಗುವ" ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್‌ನ ಹಣ್ಣು. ಆ ಕೊಬ್ಬಿದ ಜನರ ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ, ನಂತರ ಆ ದೆವ್ವದ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಗಳು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕರಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಆ ಅತಿರೇಕವನ್ನು ನಾವು ಎಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೊಡೆದುಹಾಕಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ ಮಾಂಸದ ರಾಶಿಗಳು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೇತರಿಕೆ

ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನ, ಉನ್ನತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಜನರು ಯಶಸ್ಸಿನ ಯಾವುದೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯ ವಿಧಾನಗಳ ಮಾಟ್ಲಿಯನ್ನು ಏಕೆ ಆಶ್ರಯಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡಬಹುದು.

ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯ ಕೇವಲ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ದ್ರವಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಸಂಕೋಚನಗಳು, ಲವಣಗಳು, ವಿಷಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಅವು ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲಾ ಕುಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ತೂರಿಕೊಂಡಿವೆ ಮತ್ತು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ವಿನಾಯಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಕಾನೂನುಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಿಂದ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ

ಪ್ರಕೃತಿ

ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಸ್ಥಗಿತಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು: ಕೊರತೆ ಅದರ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ಹಾನಿ. ಬೇರೆ ಕಾರಣವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬಾಹ್ಯ ಮೂಲಗಳಿಂದ (ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು, ಗಾಯಗಳು, ವಿಷಪೂರಿತ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಮಾನವ ಜೀವಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ಹಾನಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಲ್ಲ. ಈ ಬಾಹ್ಯ ಹಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವಯಂ-ಆಡಳಿತದ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಔಷಧಗಳು, ಕೃತಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ನಿಕೋಟಿನ್, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸುವ ಹಲವಾರು ವಿಷಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ದೋಷರಹಿತ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳು ಜೀವಿಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಆ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾದ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸುವುದು; ಇದರರ್ಥ, ಆ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವುದು; ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದು ರೋಗ ಎಂದರ್ಥ. ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ಇದನ್ನು ಒಂದು ಮೂಲತತ್ವವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹ ಅಥವಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇ
ಮಾನವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಣೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ನಿಖರವಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ಒಂದೇ ಒಂದು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ, ಆ ಚಿಕ್ಕ ಬೆರ್ರಿ ಒಡೆದು ಜೀವಿಗಳಾದ್ಯಂತ ಹರಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ವಿನಾಯಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಆ ಬೆರ್ರಿ ಮೊದಲು ಸರಳ ಕೋಶಗಳ ಮೂಲ ರಚನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಅದು ವಿಭಿನ್ನ ಕೋಶಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಆಂತರಿಕ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ, ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲಾ ಘಟಕ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದವುಗಳನ್ನು ನವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ, ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಯೌವ್ವನದ ಕೋಶಗಳಿಂದ ದಣಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಮೋಟಾರ್‌ಗಳಿಗೆ ಇಂಧನವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನದೇ ಬದುಕಿರುವ ಜನರು ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಓದುಗರು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬಹುದು. ಉತ್ತರವೆಂದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ದೃಢೀಕರಿಸಿದ ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಸನಿ ಕೂಡ ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಚ್ಚಾ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೋಶಗಳು ವಾರಗಳು ಮತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಗೊಳಿಸಿದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಣೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೇಗಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವನ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಹಸಿವು ಅಸಮಂಜಸವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇದ್ದರೆ (ವಿಷಯವು ಸ್ವತಃ ಈ ಹಸಿವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ), ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾದ ಸ್ಕರ್ವಿ.

ಸ್ಕರ್ವಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ, ಇದು ಉನ್ನತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ, ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿಗಳ ಗೋಡೆಗಳು ಸಿಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ, ಇದು ರಕ್ತದ ವಿಪರೀತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಸಡುಗಳು ಈಗ ಲಿವಿಡ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪಂಜಿನಂತಿರುತ್ತವೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಇಡೀ ದೇಹವು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಜನರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅಂತಹ ರೋಗಿಯ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಅವನು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅವನ ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮಾನವನಿಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಮಾನವನು ಆ ಭೋಗದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಮೇರಿಕನ್ ಸೈಟೋಲಜಿಸ್ಟ್ ಇವಿ ಕೌಡ್ರಿ

ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಸೇವೆಯ ದೈಹಿಕ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ನಷ್ಟವು ಗಂಭೀರವಾಗಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವಿಶೇಷ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ, ಇದನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕರೆಯಬಹುದು, ಇದನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಮೀಸಲು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂಬತ್ತು-ಹತ್ತನೇ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ 1/2, ಯಕೃತ್ತಿನ 3/4, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ 4/5 ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಗುಲ್ಮವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು" (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು, ಫಿಲಡೆಲ್ಫಿಯಾ ಮತ್ತು ಲಂಡನ್, 1955, ಪು. 11) ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸೈಟೋಲಜಿಸ್ಟ್ ಕೂಡ ಎಷ್ಟು ದೂರದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದರೆ ಅವನು ಗ್ರಂಥಿಯ ಒಂಬತ್ತು-ಹತ್ತನೆಯ ನಷ್ಟವನ್ನು ಜೀವಿಗೆ ಗಂಭೀರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಜೀವಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಷ್ಟವು ಅವನಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೌಡ್ರಿಯವರ ಅಧ್ಯಯನವು ಕಚ್ಚಾ ಪೋಷಣೆಯ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಇಳಿಕೆಯ ನಂತರ ಸಕ್ರಿಯ ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣಾನುಗುಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗ್ರಂಥಿ ಅಥವಾ ಅಂಗದ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವವರು ಹೊಂದಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಅಂಗಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೂರಕದ ಹತ್ತನೇ ಅಥವಾ ಐದನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಶ್ರಕ

ಯ ಕಾನೂನುಗಳ ಕಾರಣ ಖಾತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ

ಪ್ರಕೃತಿಯು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಮರೆಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ; ಎಲ್ಲವೂ ಹಗಲು ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿನ ಇಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಸಕ್ರಿಯ ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ, ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಳುವರಿಯು ಕಳಪೆ, ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ದೋಷಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ, ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉಳಿದಿವೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದಿರುವವುಗಳು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಮತ್ತು ದಣಿದಿರುವುದರಿಂದ, ಹೃದಯದ ಗೋಡೆಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕವಾಟಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ; ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಚರ್ಮ, ಕರುಳು, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ಲೋಮನಾಳಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಸಿಡಿಯುತ್ತವೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಲೋಳೆಯ ಪೊರೆಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ, ಪಯೋರಿಯಾ, ಹೆಮೊರೊಯಿಡ್ಸ್, ಎಸ್ಜಿಮಾ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಣೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೊಳೆಯುತ್ತವೆ; ಕೂದಲು ಬೂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಲಾದ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಶೇಖರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೀಲುಗಳು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ; ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ; ಕಲ್ಲು (ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲಿ) ನಲ್ಲಿ ರಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ

ಮೂತ್ರ ಕೋಶ; ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಿಯಾಟಿಕಾ, ಸಂಧಿವಾತ, ಗೌಟ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಅಪೊಪ್ಲೆಕ್ಟಿಕ್ ದಾಳಿಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಮತ್ತು ಈಗ ಇದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.

ಯಾವುದೇ ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವವರು ತನ್ನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಅವನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅಡಿಪಾಯವು ಅವನ ಜನನದ ಮುಂಚೆಯೇ ಅವನ ವ್ಯಸನಿ ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವ ತಾಯಿಯಿಂದ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅವನ ಅಂಗಗಳು ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಅವರು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊನೆಯ ಮೀಸಲುಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವವನು ಆ ಅಪಾಯದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ದೃಢವಾದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಈಗಾಗಲೇ ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗಿರುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಜೀವನವು ಥ್ರೆಡ್‌ನಿಂದ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾಳೆ ಅವರ ಮರಣದಂಡನೆ ಸೂಚನೆಗಳಲ್ಲಿ "ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ" ಎಂಬ ಅಶುಭ ಪದವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಅನುಮತಿಸಬಾರದು. ಆ ಪದವು "ನಾಗರಿಕ" ಮನುಷ್ಯನ ಅಜ್ಞಾನದ ಅತ್ಯಂತ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಗು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅಳಬಾರದು; ಅವರು ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಕಳೆಯಬಾರದು ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಇನ್ನೂ ಜ್ವರದಿಂದ ಕಡಿಮೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅವನು ಎಂದಿಗೂ ಅನುಭವಿಸಬಾರದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಹಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಅವನ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಕೀಳರಿಮೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು. ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರೂರ ಅಪರಾಧ ಎಂದು ನಾನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಘೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಅಪರಾಧವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಲ್ಲ; ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಇದನ್ನು ಪೂರ್ವಯೋಜಿತ ಅಪರಾಧ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ನಾಳೆ, ಯಾವುದೇ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ರೋಗಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವಿಕೆಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು. ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಅಂಗವು ಸಕ್ರಿಯ ಕೋಶಗಳ ಪೂರಕವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ರೋಗಪೀಡಿತರನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಅದು ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಕೋಶಗಳು ಇರುವವರೆಗೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಲವಾದ ಕಡುಬಯಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೇಹವು ಅದರ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಂತರ, ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟದ ನೋಟವು ನೈಜತೆಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ

ಸಂತೋಷದ ಬದಲಿಗೆ ಅಸಹ್ಯದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ. "ಹಸಿವು" ದ ಭಾವನೆ ಬಲವಾಗಿ, ರೋಗವು ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಬಯಕೆಯು ರೋಗದ ಬಯಕೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆ ಬಯಕೆಯ ನಿರಂತರತೆಯು ರೋಗದ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ರೋಗವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಮತ್ತು ನಾಶಮಾಡಲು, ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ಸೇಬು ಅಥವಾ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಂತಹ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಅತ್ಯಂತ ಸೀಮಿತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡಲು ಈ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪಾಲನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಕ್ರಮೇಣ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ನಿಶ್ಚಿತ ಮರಣದಂಡನೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುವ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಂಗುಳವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ.

ಅವರು ಔಷಧಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರಿಸಿರುವ 3,50,000 ವಿಧದ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು ನಮಗೆ ಯಾವ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ. ಅವು ವಿಭಿನ್ನ ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದೇ, ದುರ್ಬಲ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಹುದೇ ಅಥವಾ ಅಂಗವಿಕಲ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತಾಜಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬಹುದೇ? ಅವರು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬಹುದೇ ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ನಾಶವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬಹುದೇ? ಅವರು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಹುದೇ ಅಥವಾ ಅವರ ಕಲ್ಮಶಗಳ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದೇ? ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಕೊಳಕು ಮತ್ತು ವಿಷಗಳ ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ಹರಿವನ್ನು ಅವರು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದೇ? ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಅವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದೇ ಅಥವಾ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ತರಬಹುದೇ? ಬಹುಶಃ ಆ ವಿಷಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ಪೋಷಣೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಕೃತಿ ಮರೆತಿದೆ.

ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯೆಂದರೆ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಸಂಜ್ಞೆ, ಮೋಸಗೊಳಿಸುವ, ಸ್ಪಷ್ಟ, ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯವು ನಮ್ಮ ಯುಗದ ಪುರಾಣವಾಗಿದೆ. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಅಗಾಧ ಪ್ರಪಂಚವು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜನರನ್ನು ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ತಾಲಿಸ್ಮನ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಅಲಂಕಾರಿಕತೆಯ ಎತ್ತರದಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಾಸ್ತವಿಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ರಚನೆಯನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಅನಂತ ಚಿಕ್ಕ ಕೋಶ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು

ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಘಟಿತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ವಿಶ್ವದ ತಜ್ಞರು ಒಂದೇ ಜೀವಂತ ಕೋಶವನ್ನು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸರಳವಾದ ಸತ್ಯದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವು ಅಂತಹ ಕೋಶಗಳ ಮಿಲಿಯಾರ್ಡ್‌ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವೈದ್ಯ ತನ್ನನ್ನು ಆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಪ್ರಪಂಚಗಳ ಪರಿಣಿತ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ವೈದ್ಯನು ಒಂದು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ವಿಷಕಾರಿ "ಔಷಧಿ" ಯ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆದಾಗ, ಅವನು ಒಂದು ವಿಷದ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಮಿಲಿಯಾರ್ಡ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಿಷ್ಕಪಟವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ, ನಾನು ಆ ಅಸಾಧಾರಣ, ಜೀವ ನೀಡುವ ಅಮೃತವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಭರವಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೇಶದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ದೇಶಕ್ಕೆ ಅಲೆದಾಡಿದೆ! ಅದೇ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಭರವಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯು, ಅವನ ಸ್ಥಿತಿ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಇಂದು ತನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸರತಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅವನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಏಕೈಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣಗಳು ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆ ಬೆಂಕಿಯ ಕಣ್ಮರೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾನವನ ಎಲ್ಲಾ ನೋವುಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಇದು ಈಗಾಗಲೇ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾದ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದವರೆಗೆ, ಪೀಡಿತ ಅಂಗವು ಇನ್ನೂ ಜೀವನದ ಕೆಲವು ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ, ನಾನು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ಸಾಕು. ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇಂದು ಮನುಕುಲದ ಶಾಪವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವು ಒಟ್ಟು ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು, ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕನ್ಜ್ಯೂರಿಂಗ್ ಕ್ರಮಗಳಾಗಿವೆ. ದೇಹವನ್ನು ವಿಷಪೂರಿತಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ಅಥವಾ, ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ನರಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಅವರು ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶೇಷಗಳ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಬಲಿಪಶುಗಳು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. ರಾ-ವೇಗಾನಿಸಂ ಆ ಎಲ್ಲಾ ಅರ್ಥಹೀನ ಹತ್ಯಾಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಕೆ

ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವ ರೋಗಿಯು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಇಂದು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ಅವನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ, ಅವನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತಮ್ಮ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಅವನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಗಳು, ಹಾಗೆಯೇ ಅವನ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಕವಾಟಗಳು, ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳ ತಾಜಾ ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹೊಸ ಜೀವನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಮತ್ತು ದೃಢತೆಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವುದು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುವ ಬದಲು, ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಹೊಸ ನೇಮಕಾತಿ ಮತ್ತೊಂದು 50 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರ್ಷಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರುನೋಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಜೀವನವನ್ನು ಅರ್ಧ ಶತಮಾನದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಒಂದಾಗಿರುವಾಗ, ಹಿಂಜರಿಕೆಯು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡಲು ನಾವು ಅನುಮತಿಸಬಾರದು. ಸಾವುಗಳನ್ನು ಹಠಾತ್ ಮತ್ತು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತವಲ್ಲ. ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದ ಬಲಿಪಶುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿಯ ತುಂಡುಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದಾಗ, ಅವನ ಹೃದಯದ ಗೋಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದನ್ನು ನಾನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲಭೂತ ಕಾರಣಗಳಿವೆ: 1. ವಿಭಿನ್ನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ. 2. ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಕೊರತೆ. 3. ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಿ ಕಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪರಾವಲಂಬಿ ಕೋಶಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿ. 4. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪ್ರತಿರೋಧ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವುದು ಈ ಎಲ್ಲಾ ನಾಲ್ಕು ಕಾರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನಿಜವಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಆರಂಭಿಕ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿವಿಧ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಆಲೋಚನೆಯಿಲ್ಲದ ಜನರಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹವನ್ನು ದಣಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯು ಇಂದಿನ ಮನುಷ್ಯನ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಗಮನಾರ್ಹ ಪುರಾವೆಯಾಗಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಅಸಂಬದ್ಧ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು.

ಮನುಷ್ಯನ 40-50 ಕಿಲೋ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನೂರು ಕಿಲೋ ತೂಕಮ ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸೇರಿದೆ, ಅವರು ತಕ್ಷಣವೇ ಕರಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಕೋಶಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಸಂಕೋಚನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಗಳೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದ ಅದು ದೇಹವನ್ನು ವಿವಿಧ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬಿಡಬಹುದು - ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಬೆವರು. ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ವಿದೇಶಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಮನುಷ್ಯನು ಅಮ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅಮ ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ಅಸಹ್ಯಕರ ದೇಹದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ, ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. . ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನದಂಡಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡಬಾರದು; ಬದಲಿಗೆ, ನಾಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಹನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಂತಿಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಎದುರುನೋಡಬೇಕು.

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ವಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
ಕರುಳಿನ ನೋಮ, ತಲೆನೋಮ, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲಮ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಮ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಬಹುದು, ಪಾದಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ದದ್ದುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಕೆಲಮ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆ ಮತ್ತು ತುರಿಕೆ ಇರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಮೂ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಆದ್ದರಿಂದ "ಹಸಿಮ" ಎಂಬ ಭಾವನೆಗೆ ಯಾಮದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬಲಿಯಾಗಬಾರದು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಮನರಂಜಿಸುವ "ಪೌಷ್ಟಿಕ" ಭೋಜನ, "ಸಂಪೂರ್ಣ-ಸಮತೋಲಿತ" ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ "ಭರಿಸಲಾಗದ" ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಮೂರ್ಖರಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಒಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನು ನಂತರ ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಮೂರ್ಖತನವನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೊಸ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅಂತಹ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಮ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ನಿಯಮದಂತೆ, ಅವರು ವಯಸ್ಸಾದ ಮತ್ತು ದೇಹರಚನೆಯ ಜನರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಯುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇರುಮದಿಲ್ಲ, ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುಮದಾದರೆ, ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಭಾರೀ ತೂಕದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹಿಸುಕಿದನು ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದನು, ಅವನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಉಳಿದಿದೆ ಆದರೆ "ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳು." ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಆರಂಭಿಕ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ

ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕವು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಬದಲಾವಣೆಯ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದವರು ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.
ಆದರೆ ಇದು ನಿಜವಾಗಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣವಾಗಿದೆ.
ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೇ ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿದ ನಂತರ, ಅವನು ತನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕವನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. . ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನ ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳವು ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯ ಅನುಭವಿಸಿದ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ತೂಕದಲ್ಲಿ ನಿವ್ವಳ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ತೆಳ್ಳಗಿನ, ಮಸುಕಾದ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವ ಆಟದ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಂತೆ ದುಂಡುಮುಖದ ಮತ್ತು ಪೋಡ್ಜಿ-ಲೆಗ್ಡ್ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವುದು ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸ್ಲಿಮ್, ಸಿನೆವಿ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸರಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷಪಡುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ.

ನಾನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನಲು ಬದಲಾದಾಗ, ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ನಾನು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾನು ನನ್ನ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆ, ನನ್ನ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ಒಣಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು, ನಂತರ ಸ್ಕೇಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ತುರಿಕೆ, ನನ್ನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದದ್ದುಗಳು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪಾದಗಳ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಉಂಟಾಯಿತು. ಒಣಗಿದ ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ಪಾದಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡವು ಮತ್ತು ಈ ಊತವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ತಿಂಗಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನನ್ನ ಮೂತ್ರವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಯಿತು. ಇಡೀ ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಂದೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಡಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ 50 ವರ್ಷಗಳ ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಸಂಕೋಚನಗಳು ಕರಗಲು ಮತ್ತು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಖಚಿತವಾಗಿರಲು, ನಾನು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಾನು ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದೆ. ಮೊದಲ ದಿನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ
ನಾನು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನನ್ನ ಮೂತ್ರವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಯಿತು, ಆದರೆ

ಅದರ ಹಿಂದಿನ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೆರವುಗೊಂಡಿತು.
ಮೂರು ದಿನಗಳ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವು ನನ್ನ ದೇಹದ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ವೇಗವನ್ನು
ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ, ನಾನು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು
ಮಾಡಿದೆ. ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನೀರು ನನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಒಂದೇ
ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕಿಲೋಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು.
ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನದಂದು ನಾನು ನನ್ನ
ಹಿಂದಿನ ತೂಕಕ್ಕೆ ಮರಳಿದೆ.

ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಹೊಸ ನೇವುಕಾತಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿರುವುದು ಬಹುಶಃ ಒಳ್ಳೆಯದು
ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹದ ನಂತರ ಪುನಃ. ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ
ಎರಡು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಅವರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಮಾರ್ಗವು
ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸರಿಯಾದದು ಎಂದು ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ನಂತರ ಅವರು
ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವ ಕನಸು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಪಾದಗಳ ಬಲವಾದ ಊತವು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು.
ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ, ನಾನು ಕೆಲವು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಊತಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆ; ಇವು ಕೂಡ
ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದವು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ
ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಬರೆಯುವ ಅನೇಕ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ
ಅದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನನ್ನ ರಾಶಿಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುವುದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನನಗೆ ಸುಮಾರು 15 ಅಥವಾ 20 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಲಿಲ್ಲ.
ಪ್ರತಿದಿನ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ನನ್ನ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು
ನಾನು ನಿರ್ಬಂಧಿತನಾಗಿದ್ದೆ. ಉರಿಯೂತವು ಎಂದಿಗೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಕೀವು, ಲೋಳೆಯ
ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ನಿರಂತರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳು ಇದ್ದವು. ನಾನು ಹಸಿ ತಿನ್ನಲು ಬದಲಾದ ನಂತರವೂ, ನನ್ನ
ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರೂ, ನನ್ನ ರಾಶಿಗಳ
ಸ್ಥಿತಿಯು ಬಹುತೇಕ ಬದಲಾಗದೆ ಉಳಿಯಿತು. ಪ್ರತಿ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಯತ್ನದ ನಂತರ, ಅಥವಾ ಸರಳವಾದ
ನಡಿಗೆಯ ನಂತರ, ಕಿರಿಕಿರಿಯು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಯಿತು ಎಂದರೆ, ಆಗಿರುವ ರೂಪವಿಜ್ಞಾನದ
ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ, ರಾಶಿಗಳು ಹಸಿ ತಿನ್ನಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ
ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.
ಆದರೆ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ಭರವಸೆಯನ್ನು
ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ
ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ದೈನಂದಿನ ಕಿರಿಕಿರಿಯು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ನಂತರ
ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ, ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಗಿದೆ

ಮತ್ತು ನಂತರ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಎಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ಇಂದು ನಾನು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಗೋಧಿಯ ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೇಗವಾಯಿತು. ಈಗ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳು ನಮಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಗುದನಾಳದ ಗೋಡೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಕೆಳಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಿರೆಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದ ರಾಶಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಸತ್ಯ. ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಪೈಲ್ಸ್ ಅನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ಗೋಡೆಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ನವೀಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಮತ್ತು ದೃಢತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. . ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಕರುಳುಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳು ಮತ್ತು ವಿನಾಯಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿ ಅಂಗ ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಜೀವಿಯು ಯುವ, ವಿಶೇಷ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೋಶಗಳ ಹೊಸ ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಳವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಮಿತವಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ದೃಢವಾದ ತತ್ವವಾಗಿರಬೇಕು. ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರು ಹೊಸ ಮತ್ತು ಅಭೂತಪೂರ್ವ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಸವಾದಿಗಳ ಬಹುಕಾಲದ ಕನಸು, ಅಮೃತವು ಕಾಣುವುದು ಇಲ್ಲಿಯೇ. ಅವು ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇಡೀ ಜೀವಿಯ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣದ ಮೂಲಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು.

ಒಂದು ಅಂಗ ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯು ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅಗತ್ಯ ಪೂರಕವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಮತ್ತು ಅನುಪಯುಕ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೊಳೆತ ಹಲ್ಲಿನಂತಹ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಅಂಗವನ್ನು ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲು ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನವಿಲ್ಲ.
ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಂದೂಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವವನು ತನ್ನ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಐದನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಹತ್ತನೇ ಒಂದು ಭಾಗದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ, ಅವನು ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವರೆಗೆ, ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ, ವಂಚಿತರ

ಹತ್ತನೇ ಒಂದು ಭಾಗವು ಡಮೋಕ್ಲಿಸ್‌ನ ಕತ್ತಿಯಂತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅವನ ಮೇಲೆ ತೂಗಾಡುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವನು ಕೆಲವು "ಒಳ್ಳೆಯ" ಭೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ.

ಸೈಟೋಲಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಡ ಕೋಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಲ್ಟಿನ್ಯೂಕ್ಲಿಯೇಟೆಡ್ ದೈತ್ಯ ಕೋಶಗಳು (ಪಾಲಿಕಾರ್ಯೋಸೈಟ್‌ಗಳು), ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯೇಟ್ ಮಾಡದ ಗಾತ್ರದ ಜೀವಕೋಶಗಳು (ಮೆಗಾಕಾರ್ಯೋಸೈಟ್‌ಗಳು) ಮತ್ತು ಇತರ ರೀತಿಯ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ "ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ" ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವರ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು "ಸಾಮಾನ್ಯ" ಅಥವಾ "ನೈಸರ್ಗಿಕ" ಘಟನೆಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಾನಲ್ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಆಹಾರಗಳು ಅಲಿಮೆಂಟರಿ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕಾಲ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾರಗಳವರೆಗೆ. ಈಗ, ಸತ್ತ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕೊಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ, ಅವುಗಳು ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವವರ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ವಿಷ ಮುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರವಿಲ್ಲ. 38 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾನವ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ನಂತರ ಇದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಕರುಳಿನ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕೀವು, ಲೋಳೆಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದ ನಂತರವೇ ಅವರು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ತೊರೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೇ ದಿನದಲ್ಲಿ, ರೋಗಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ದೂರುತ್ತಾನೆ. ಮಾನವನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪುಸಹಿತ ಮಾಂಸದ ಬ್ಯಾರೆಲ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಬಯಸಿದಂತೆ, ಅಂತಹ ಕೊಳೆತಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಟೇಬಲ್ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳ ಜನರು ನಿಷ್ಕಪಟವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವು ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದ್ದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರವು ಕಣ್ಣುಗಳು, ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ನರಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಎಂದು ಕೆಲವರು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವು ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ, ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಬಹುಶಃ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು

ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್, ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನರಗಳ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ? ನರಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಜನರು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಊಹೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ - ನರಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರತಿರೋಧವು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಕುಸಿತವು ತಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಮಾನವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿವೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿದೆ, ಅವರು ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ, ನಾನು 1956 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಸೋವಿಯತ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ IV ಡೇವಿಡೋವ್ಸ್ಕಿಯವರ "ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಮಾನವ ರೋಗಗಳ ರೋಗಕಾರಕ" ದಿಂದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ: "ಹೋಮೋ-ಸೇಪಿಯನ್ (ಆಂಥ್ರೋಪೋನೋಸಸ್) ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಸೋಂಕುಗಳಿವೆ, ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಮಂಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಸೋಂಕುಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು (ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಕಾಲರಾ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಮೆನಿಂಗೊಕೊಕಲ್ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್, ಇನ್ಫ್ಲುಯೆನ್ಸ, ದಡಾರ, ಕಾಮಾಲೆ, ಡಿಫ್ತಿರಿಯಾ, ಸ್ಕಾರ್ಲೆಟ್ ಜ್ವರ, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ಸಂಧಿವಾತ, ಸೆಪ್ಸಿಸ್, ಗೊನೊರಿಯಾ, ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ) ಬಹಳ ದೂರದ ಹೋಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿರ

"ಜೂನೋಸಸ್ ಮತ್ತು ಆರ್ನಿಥೋನೋಸಸ್ (ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಕೋಳಿ ರೋಗಗಳು). ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಫೋಬಿಯಾ, ಎನ್ಸೆಫಾಲಿಟಿಸ್, ಬ್ರೂಸೆಲೋಸಿಸ್ (ಮಾಲ್ಟಾ ಜ್ವರ), ಸಿಟ್ಟಾಕೋಸಿಸ್, ಸಿಡುಬು, ಪ್ಲೇಗ್, ಟುಲರೇಮಿಯಾ, ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್, ಟ್ರೈಕಿನೋಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಇತರವುಗಳು, ನಿಯಮದಂತೆ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ, ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವು ಆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಅತ್ಯಂತ ದೂರದ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸು."

ಮಾನವನ ಪೂರ್ವಜರು, ಮಂಗಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾನವ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೋಂಕಿಸುವ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಅವು ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ,

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳು ತಮ್ಮ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಇದ್ದರೂ ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹರಡಿದ ನಂತರ, ಆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಅವನನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಭಯಾನಕ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನಿರೋಧಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಈ ಎದ್ದುಕಾಣುವ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತತೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು? "ನಾಗರಿಕತೆಯ" ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ನಂತರ ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದಾಟಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ ಮೇಜಿನ ಬಳಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು ಯಾವುದು? ಈ ಉತ್ತಮ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಸು ಮನುಷ್ಯನಂತೆ "ನಾಗರಿಕ" ಆಗಲು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ತಲೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅದನ್ನು ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ತನ್ನ ಮೇವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ನಂತರ, ಹಾಗೆ ನಟಿಸಲು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವೇ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾರಣಗಳು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಯಾರಾದರೂ ಹಸಿ ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪೋಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರೆ, ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದರೆ, ಹಸಿ ಹುಲ್ಲು ತನಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕೃತ್ಯ ಎಂದು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸದೆ, ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಹಸು ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ ಇಂದು ಹೇಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೂ ಇಂದಿನ ಧರ್ಮಾಂಧ ಮಾಂಸಾರಾಧಕರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಾನ ಇದು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ತಪ್ಪು ನಿಲುವು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿನ ಕುಸಿತವು ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಮೂಲಕ.
ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ನಾವು ಆಧುನಿಕ ವಸತಿ, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ನಗರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಒದಗಿಸಲಾದ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೆ ಮತ್ತು 200 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದರೆ, ಮಾನವ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೇಗಾದರೂ, ಇಂದಿಗೂ ಸ್ವಯಂ-ಸೋಂಕುಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಕ್ಯಾಟರಾಲ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ವೇಗವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವ ಮಾನವೀಯತೆಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ವಿಪತ್ತು ಆಗುತ್ತವೆ. ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ನಿರುಪದ್ರವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಆಗು

ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾನಿಕಾರಕ. ಡೇವಿಡೋವ್ಸ್ಕಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ: "ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕುರಿತಾದ ಸಮಕಾಲೀನ ದತ್ತಾಂಶದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ, ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಪ್ಯಾರಾಟಿಫಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಭೇದಿಗಳ ಬ್ಯಾಸಿಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕರುಳಿನ ಬ್ಯಾಸಿಲ್ಲಿಯಿಂದ; ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾದ ನಿಜವಾದ ಬ್ಯಾಸಿಲ್ಲಿಯು ಸುಳ್ಳು ಬ್ಯಾಸಿಲ್ಲಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.ಅಂತಹ ರೂಪಾಂತರಗಳು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಕೋಕಿಗಳಲ್ಲಿ, ಆಮ್ಲಜನಕರಹಿತಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ಲೇಗ್ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯರೋಗದ ಬ್ಯಾಸಿಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾನವ ದೇಹ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಲೋಳೆಯ ಪೊರೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿವಾಸಿಗಳ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ-ಸೋಂಕು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಜವಾಗಿದೆ.

ಅನೇಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಪುರಾವೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪ್ರತಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವು ಕೆಲವು ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಇತರ ಜನರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಅಂತಹ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯು ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಪ್ರಸರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಸರಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಖಾನೆಯು ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವರ ಜಗತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಸ್ವಯಂ-ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಡೇವಿಡೋವ್ಸ್ಕಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು: "ಸ್ವಯಂ-ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳು: ಗಂಟಲು, ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು, ವರ್ಮಿಫಾರ್ಮ್ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಕಾಂಜಂಕ್ಟಿವಾ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಕೊಳವೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ: ಮೂಗಿನ ಕ್ಯಾಟರಾಹ್, ಫಾರಂಜಿಟಿಸ್, ಕೊಲೈಟಿಸ್, ಭೇದಿ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ಸಿಸ್ಟೈಟಿಸ್, ಪೈಲೈಟಿಸ್, ನೆಫ್ರೈಟಿಸ್, ಕಾಂಜಂಕ್ಟಿವಿಟಿಸ್, ಉರಿಯೂತದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು,

ಫ್ಯೂರಂಕಲ್ಸ್, ಕಾರ್ಬಂಕಲ್ಸ್, ಓಟಿಟಿಸ್, ಕೊಲೆಸಿಸ್ಟೈಟಿಸ್, ಆಸ್ಟಿಯೋಮೈಲಿಟಿಸ್, ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಟಿಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ. FG ಒದಗಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ಯಾರಿನ್ಸ್ಕಿ (1949), ಸ್ಕಾರ್ಲೆಟ್ ಜ್ವರದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 50 ಪ್ರತಿಶತ ಮತ್ತು ಡಿಪ್ತಿರಿಯಾದ 15 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ನೇರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಡಿಫ್ತಿರಿಯಾದ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಬಾಹ್ಯ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ, TE Boldyrev (1949) ಒದಗಿಸಿದ ಸಾಕ್ಷ್ಯವು 53 ಪ್ರತಿಶತ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಅಜ್ಞಾತ ಮೂಲವೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಸೋಂಕುಗಳ ಪಾತ್ರವು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂತರ್ವರ್ಧಕ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಅದರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಏನೂ ಇಲ್ಲದೆ

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಯಂ-ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ಬದಲಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸಾರವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ನಮಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಹಜೀವನವು ಸೋಂಕಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ.

"ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಎಟಿಯಾಲಜಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಾವು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ 'ರೋಗಕಾರಕ' ಸ್ವಭಾವದ ಮೇಲೆ ಕೋಚ್, ಎರ್ಲಿಚ್ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚರ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಲಾದ ಕಲ್ಪನೆಗಳು. ಪದದ ಪೂರ್ಣ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಇದು ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾವಯವವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ 'ರೋಗಕಾರಕ' ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಲ್ಲ; ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರೋಧಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಳಗಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಅಂಶಗಳ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ."

ಈ ಎಲ್ಲದರಿಂದ ನಾವು ಒಂದೇ ಒಂದು ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಜೀವಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ದುರ್ಬಲ ಸ್ಥಿತಿ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ, ಅವು ಇನ್ನೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುವ ಅಭಿಯಾನವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹುಚ್ಚುತನವಾಗಿದೆ. ರೋಗಗಳ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣಗಳತ್ತ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಮನುಷ್ಯನ ಸಾವಯವ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ, ಮಾನವರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಸೋಂಕು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರಲು ಕಾಯುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಗುಂಪುಗೂಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. . ಮಾನವನ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮಾಂಸ, ಬ್ರೆಡ್, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ದುರ್ಬಲ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ, ಅವು ಆ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಪಯುಕ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕು, ಅದರ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಯು ಉದಾತ್ತ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಯುವ, ದೃಢವಾದ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಲು ಧೈರ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, "

ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸಹಜೀವನಮ ಸೋಂಕಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ," ಇದರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಡೇವಿಡೋವ್ಸ್ಕಿ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುಮದಿಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಏಜೆಂಟ್‌ಗಳಾಗಿ ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳ ಪಾತ್ರಮ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಮೋಸದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಜನರು ಕ್ರಮೇಣ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಶೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುಮದರಿಂದ, ಅಮ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಬಲವಾದ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ನಾನು ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯ ಕೊರತೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಯಂ-ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ನಶೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಿಯಮಿತ, ನಿರಂತರ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವರ ತಾಪಮಾನಮ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 37.8 ◦ C ನಡುವೆ ಏರಿಳಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು 38 ◦C. ನಾನು ನನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಅಲ್ಲಿನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಖ್ಯಾತ "ತಜ್ಞರ" ಆರೈಕೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಅವರು ತಮ್ಮ ತಾಪಮಾನವನ್ನು 40- 41 ◦ C ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರು. ಮತ್ತು ಅವನ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಅವರು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವನ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಅವನನ್ನು ಕೊಂದರು.

ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಅದೇ ಸಂಭವಿಸಿದೆ, ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಿಂಸೆ. ನಾನು ಅವಳನ್ನು ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಅನ್ಸ್‌ಚಾರ್‌ಹೋಹೆ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ (ಕಿಂಡರ್‌ಕ್ರಾಂಕೆನ್‌ಹೌಸ್ ಅನ್ಸ್‌ಚಾರ್‌ಹೋಹೆ) ಇರಿಸಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಡಾ. ವೋಲ್ಫ್‌ಗ್ಯಾಂಗ್ ಟ್ರೈಲಿಂಗ್ ನನ್ನ ಬಡ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಮಾನವೀಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಪ್ರತಿದಿನ ಅವರು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರು, ಅದನ್ನು ಅವರು ವಿವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರು ಅಥವಾ ಡಜನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ಬಡ ಇಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಲಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಗುಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ನಿಜವಾದ ಜೀವಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಬಯಸಿದ್ದರು ಎಂದು ನಟಿಸಿದರು. ಅವನ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗುವಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ, ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣಮ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಮಗಳ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪ್ರಮಾಣಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾಪಮಾನಮ 39 ◦ C ನಡುವೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಏರಿಳಿತಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಮತ್ತು 41 ◦ ಸೆ. ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಉರಿಯೂತದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಮ. ಅವರ "ವೈಜ್ಞಾನಿಕ" ವಿಧಾನದಿಂದ ಅವರು ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸಿದರು, ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ "ಸಾಮಾನ್ಯ" ಅವಧಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ಮಗುವನ್ನು ಡಮ್ಮಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳು ನಂಬಿಕೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆದರ

ಆಕೆಗೆ ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ಬಯಾಪ್ಸಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ಒಂದು ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬದುಕುಮದಿಲ್ಲ.

ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಬರ್ಚರ್-ಬೆನ್ನರ್ ಅವರ ಜರ್ಮನ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿದೆ "ಪೌಷ್ಟಿಕ ರೋಗಗಳು" ("ಎರ್ನಾಹ್ರುಂಗ್ಸ್ಕ್ರ್ಯಾಂಖೈಟೆನ್" , ಎರ್ಸ್ಟರ್ ಟೀಲ್, 1933) ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಗ್ರಂಥ. ನಾನು ತಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯ ಆರೈಕೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದೆ. ಮಾಂತ್ರಿಕದಂಡದ ಹಠಾತ್ ಅಲೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಮಗುವಿನ ತಾಪಮಾನಮ 37 ◦ -37.5 ◦ c ಗೆ ಇಳಿಯಿತು. ಮತ್ತು ಅವಳ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣಮ ದಿನಕ್ಕೆ 200m1 ನಿಂದ ಎರಡು ಲೀಟರ್‌ಗೆ ಏರಿತು. ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ಆ ಹೃದಯಹೀನ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಲು ಕೋಣೆಯಾದ್ಯಂತ ನಡೆದಳು, ಅವರು ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ಮೂಕರಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅವಮಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವರು ಯಾಮದೋ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು. ದಾಖಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.

ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ಇಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಾಧನವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಇನ್ನೂ ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದೆ. ಡಾ. ಬಿರ್ಚರ್ ಬೆನ್ನರ್ಸ್ ಖಾಸಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ನಾನು ಮಗುವನ್ನು ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗ್‌ನಿಂದ ಜ್ಯೂರಿಚ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು 23 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆ ಸ್ಯಾನಿಟೋರಿಯಂನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದೆ. ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು, ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಡಾ. ಬಿರ್ಚರ್ ಬೆನ್ನರ್ ಅವರ ಮರಣದ ನಂತರ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಔಷಧಿಗಳ ಪರಿಚಯದಿಂದ ಅವರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಮಾರ್ಪ ಹೇಗಾದರೂ, ಅವಳ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತ ಸುಧಾರಣೆಯಿಂದ ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡ ನಾನು, ಭಾಗಶಃ ಕಚ್ಚಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಭಾಗಶಃ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಂದ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ನಾಮ ಅವಳ ಜೀವನವನ್ನು ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಸ್ವಯಂ-ಸೋಂಕುಗಳ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನ ವಿಜಯಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಒಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಉದಾಹರಣೆ. 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆನೆಂದರೆ, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ, ಶೀತದ ತೀವ್ರ ದಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಏಕರೂಪವಾಗಿ ನನ್ನ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವಿಕೆಯು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ವರ್ಷವಿಡೀ ತೆರೆದ ಆಕಾಶದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದೇನೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 15 ಅಥವಾ 16 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ಚಳಿಯ ಹಿಮದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಇನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿವೆ.

ನಾನು ಒಮ್ಮೆಯೂ ಕೆಮ್ಮಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಶೀತದ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಲ್ಲ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತೆರೆದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೀರರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಸೇರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ದೇಹವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಚ್ಚುಮದು ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಗಾಳಿಗೆ ಮುಖವನ್ನು ತೆರೆದಿಡುಮದು ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲದ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉರುಳುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುಮದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ತೀವ್ರ ಅವನತಿಯ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿದೆ

ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕಾರಣಗಳು ಸಹ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳ ರಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸೈಟೋಲಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುಮದಾದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಅಮಗಳು ಯಾಮದೇ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುಮದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಏಕೈಕ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು (ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು) ತಿನ್ನುಮ

ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಿಖರವಾಗಿ ಒಂದೇ ಹೊಂದಿವೆ ಗುಣಗಳು. ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಅವನತಿಗೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಹಂತದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಕೆಲಮ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯ ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಅಮಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಜೀವಿಗಳ ಮುಕ್ತ ಹರಮಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಾನೆ, ಅಮಗಳಿಂದ ಖಾಲಿ ಕುಳಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅವನು ಅಮಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಅವನು ಅಮಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಹೀಗೆ, ಅವನು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಬಾರಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾನೆ. ಅವರ ದೇಹಮ ಅವರ ಒತ್ತ ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ಅಗಾಧ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಬಹುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 60-70 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಆ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯ ಕೆಲಮ ಕಿಲೋಗಳನ್ನು ಯಾಮದೇ ಗ್ರಂಥಿ ಅಥವಾ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರೆ, ನೀಡಿದ ಗ್ರಂಥಿ ಅಥವಾ ಅಂಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತೆಯೇ ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ

ಅಂತಹ ಆಹಾರದ ಅತ್ಯಾಸಕ್ತಿಯ ಗ್ರಾಹಕರಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉದ್ದೇಶ. ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ, ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವ್ಯಸನದ ಚಾನಲ್ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಶಾಖವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಮೂಲಕ. ಆ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಅವರು ಬಯಸುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಲು ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಕೊರಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮ ದುರಾಸೆಯ ಯಜಮಾನನಿಂದ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಂಬಲಾಗದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ, ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ತನ್ನ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆಯ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಡುವ ದೈತ್ಯಾಕಾರದ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಹಲವಾರು ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಯಾರ್ಡ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಜೀವಕೋಶಗಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ.

ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೂಲಭೂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಮಯ, ಹಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವ ಮೂರ್ಖ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಅವರು ಸುಮಾರು 400 ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನಿಕ್ ಏಜೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಆಹಾರದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನೆಸಿಸ್‌ನ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವತಃ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು: "ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಗಳು, ಕಿರಣಗಳು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟುಮಾಡುವಿಕೆಗಳು, ಗಾಯಗಳು, ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು, ವೈರಸ್‌ಗಳು, ನಿಕೋಟಿನ್, ಟಾರ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನೇಕ ಏಜೆಂಟ್‌ಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳಾಗಿ, ಅವುಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕೆಲಸದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅಥವಾ ಹಾನಿ, ಕ್ಷೀಣಿಸಲು, ನುಜ್ಜುಗುಜ್ಜು ಮತ್ತು ಕೊಲ್ಲಲು, ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ಗುಣಾಕಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಸಮಯ, ಉರುಳಿಸಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಮಾನವ ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅದ್ಭುತ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡಲು?"

ಆ ಘೋರ ಶಕ್ತಿಯು ದೈತ್ಯನಿಗೆ ಜೀವಿಯ ಒಡೆಯನೇ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿ, ತಯಾರಿಸಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ವಂತ ಅಂತಿಮ ವಿನಾಶ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳ ತೀವ್ರ ಅವನತಿ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪೋಷಣೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪರಿಣಾಮದ ಜೀವಂತ ಪುರಾವೆಯಾಗಿದೆ.

ತಮ್ಮ ತನಿಖೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗದ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಚರ್ಚೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ಅವರು ಗುಡುಗು ಹೊಡೆದಂತೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ನಿಲ್ಲದೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ನೆರಳಿನಲ್ಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದದ್ದನ್ನು ನೋಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅವರು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದ ಅವರು ಪವಿತ್ರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ಟೀಕಿಸಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಮೇಜಿನ ಬಳಿಗೆ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅದನ್ನು ರುಬ್ಬುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸದೆ. , sifting, kneading ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸುವುದು.

ವಿಶೇಷ ರಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೈಟೋಲಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು (ಅವು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪೋಷಣೆಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ) ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ-ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಂತರ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನಿಕ್ ಏಜೆಂಟ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅದರ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿನ ದೋಷಗಳ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ, ಆದರೆ ಆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಿದ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳು. ಎಲ್ಲಾ ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವವರ ಅಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ಸರಿಯಾದ ರಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಮಿಲಿಯಾರ್ಡ್‌ಗಳಷ್ಟು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮುಳುಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಲು ಅವರು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಈಗ ಕೌಡ್ರಿಯವರ "ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಲ್ಸ್" ನಿಂದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇವೆ.

ಕೌಡ್ರಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ (p.11): "ಅವರ ಪೂರ್ವಗಾಮಿಗಳ ವಿಶೇಷ ಸೇವೆಯ ಕಾರ್ಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ನಷ್ಟದೊಂದಿಗೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವ ರಚನಾತ್ಮಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳಿಯುವಂತೆಯೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸಾಧ್ಯ. ಕ್ರಿಯೆಯ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಚನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ರಚನೆಯ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು." ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಕೌಡ್ರಿ ಮರೆತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮಗಳೆಂದರೆ, ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಾಗಿವೆ, ಮತ್ತು ಆ ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದಾಗ, ರಚನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುಮದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುಮದಿಲ್ಲ.

ಕೋಶಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಕೌಡ್ರಿ ರಶ್ ಅನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ: "ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೂಲ ಕೋಶಗಳು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅನೇಕ ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಘಟಕಗಳು ಕೆಲವು ಪರಿಮಾಣಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಈ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ" (ಪು. 15). ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ರೂಪಾಂತರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ "ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನ್‌ಗಳು ಜೀವಕೋಶದ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ." ಆದರೆ, "ಅಂತಹ ಆನುವಂಶಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾಯತ್ತ ನಿಯೋಪ್ಲಾಮ್‌ಗಳಾಗುವ ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅಂಶಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನಷ್ಟವನ್ನು ಬಯಸಬಹುದು" (ಪುಟ 17).
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುಮದಿಲ್ಲ. "ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವು ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗುಮದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿಲ್ಲದೆ ಗುಣಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವ ವೀರ್ಯ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಣು ಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುಮದಿಲ್ಲ" (ಪು. 333).

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಮುಖ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುಮದು, ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುಮದು, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುಮದು, ಅಸಹಜ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಶ್ಲೇಷಿಸುಮದು ಮತ್ತು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸ್ವಭಾವದ ವಿವಿಧ ಶೋಷಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುಮದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು "ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಟ್ರ್ಯಾಪ್" ನಂತೆ ದೇಹದ ಪೂಲ್‌ನಿಂದ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುಮದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾಮದೇ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಮರಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಮತಿಸದೆ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ" (ಪು. 39). ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ (ಐಬಿಡ್.): "ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕೋಶಗಳ ಸಾರಜನಕ ಚಯಾಪಚಯವು ಉತ್ತಮ-ನಡತೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಅಮಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಡೆಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ." "ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ" ಪದಗಳನ್ನು "ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ" ಪದಗಳಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದರೆ ಎನಿಗ್ಮಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಸ್ಟೇನ್‌ಸೆನ್ ಮತ್ತು ಹೆಂಡರ್ಸನ್ (1952) ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲದಲ್ಲಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ

ಕಾರ್ಸಿನೋಮ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುಮದು "ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೋಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಗುಣಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶವಾಗಿದೆ" (ಐಬಿಡ್.). ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತವೆ. ಕೌಡ್ರಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ (ಪು. 152): "ಮಾಲಿಗ್ನನ್ಸಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಅಸಹಜತೆ ಮತ್ತು ಅಸಹಜ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಸಂಭವನೀಯ ರಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕೋಶ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯೊಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ನಿರಂತರ ನಿವ್ವಳ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ ಇದೆ, ಆದರೆ ಇಮಗಳ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾದ ಸ್ಥಗಿತದಿಂದ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ." ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕ್ಯಾಸ್ಪರ್ಸನ್ (1950) ಅನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ: "ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಕೋಶ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜೀವಕೋಶದ ನಡುವೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ರಚನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಎಂಡೋಸೆಲ್ಯುಲರ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ, ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್-ರೂಪಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ, ಸೈಟೊಕೆಮಿಕಲ್ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ" (ಪುಟ. 10-102). ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಅಥವಾ ಸೇಬಿನಿಂದ ಪಡೆದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೋಶಗಳಿಂದ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಮ ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತನಿಖೆಗಳು ಪ್ರಮಾಣಮ ತೋರಿಸಿವೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಕೌಡ್ರಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, "ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಬಹುತೇಕ ಅಚಿಂತ್ಯವಾಗಿ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಚಿಕ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಬಹುಶಃ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ 10,000 ವಿಭಿನ್ನ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ಅಜೈವಿಕ ಅಯಾನುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯೊಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಪರಸ್ಪರ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ..ಜೀವ ಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮತೋಲನ, ಅದು ಜೀವಕೋಶದ ಜೀವನದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬಹಿರಂಗ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಈ ವಸ್ತುಗಳ ನಡುವಿನ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಚಲನಶೀಲ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಯಾಮದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರಬೇಕು.ಯಾಮದೇ ಜೀವಕೋಶದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು, ಒಂದು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಬಹು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಚಲನಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಸ್ಥಿರಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯಬಹುದು ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಸೀಮಿತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. 4 ಅಥವಾ 5 ಘಟಕಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಗಣಿತದ ಸೂತ್ರೀಕರಣಗಳು ಪ್ರಚಂಡ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ, ಸಾವಿರಾರು ಅಸ್ಥಿರಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ" (ಪುಟ. 151-152) ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲದ ಹಣೆಬರಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನಂತವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಕೋಶಗಳ ರಚನೆ.ಆದರೂ, ಅವರ ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಅವರು ಆ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿಖರವಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ನಿಖರವಾದ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಪರಿಮಾಣಾತ್ಮಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬುವಂತೆ ಜನರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಇ

ಮುಖ್ಯ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆದೇಶವನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸದೆ ಅವರ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ಅವರು ಮೊದಲು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನಮಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ನಡೆಗಳು ನಗೆಪಾಟಲಿಗೀಡಾಗಿವೆಯೋ ಅಥವಾ ಶೋಚನೀಯವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಓದುಗ ತಾನೇ ನಿರ್ಧರಿಸಲಿ.

ಮಿತವ್ಯಯ ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಂಭವ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಮಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗಣನೀಯ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್, ರಷ್ಯಾ, ಜರ್ಮನಿ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ತೀವ್ರ ಆಹಾರ ಪಡಿತರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಂತರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾವುಗಳು ಯುದ್ಧದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪಡಿತರವನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಹಿಂದೇಡೆ (1925)ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಸಾವಿನ ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನಂತರದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತ

ಕೌಡ್ರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾನೆ: "ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿನ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಆಹಾರದ ನಿರ್ಬಂಧವು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಹಿಂದಿನ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮೆಕ್ಕೇ (1947) ಮೂಲಕ ಮೊರೆಸ್ಚಿಗೆ (1909) ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಮೊರೆಸ್ಚಿಯಿಂದ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ಸಾರ್ಕೋಮಾಗಳು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಿದ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಒರಟಾದ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿವೆ. ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಇಲಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ನೀಡಿದ ಇಲಿಗಳಿಗಿಂತ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿತ್ತು.

"ಮೆಕೇ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹವರ್ತಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಇಲಿಗಳು ಹಿಂದುಳಿದಿವೆ, ಆದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಗುಂಪು ಹೀಗೆ ನಡೆಯಿತು

700 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮರಿ ಮತ್ತು 900 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಗೆ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಮತಿಸದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಇಲಿಗಳ ಸರಾಸರಿ ಜೀವಿತಾವಧಿಯು ಸರಿಸುಮಾರು 600 ದಿನಗಳು. ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಹಿಂದುಳಿದ ಇಲಿಗಳು ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು 1,400 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳು ಬದುಕುತ್ತವೆ - ಅಮಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು" (ಪುಟ. 394-395). ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ, ಮೆಕ್ಕೇ, ಸ್ಪೆರ್ಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬಾರ್ನ್ಸ್ (1943) ಪ್ರಕಾರ "ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅನುಮತಿಸುವವರೆಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿದೆ" (ಪುಟ 396) ಆ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಎಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳು 198 ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ 150 ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು "ಸಾಮಾನ್ಯ" ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ, 200 ಹಿಂದುಳಿದ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 38 ಗೆಡ್ಡೆಗಳು - ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಭಾಗಶಃ ವಂಚಿತವಾಗಿವೆ. ಅಂತಹ ನಿರ್ದಯ ಹತ್ಯೆಯನ್ನು ಹರಡುವ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ?

ಜೀವ ವಿಮಾ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರಣದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ವಿವಿಧ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. 1913 ರಲ್ಲಿ, ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಲೈಫ್ ಇನ್ಶುರೆನ್ಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಚುರಿಯಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಅಮೇರಿಕಾ ಜಂಟಿ ಸಮಿತಿಯು 20-62 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರು ಖರೀದಿಸಿದ 774,672 ಪಾಲಿಸಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿತು. 30-44 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಮೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪುರುಷರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ನಿಂದ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣಮ ಅಧಿಕ ತೂಕದವರಿಗೆ 37, ಪ್ರಮಾಣಿತ ತೂಕದ 32 ಮತ್ತು 24 ಕಡಿಮೆ ತೂಕದವರಿಗೆ 100,000 ರಂತೆ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಲಾಗಿದೆ. 45 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಳೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ, ದಿ

ಅನುಗುಣವಾದ ದರಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ 156, 144 ಮತ್ತು 120.
1932 ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ ಯೂನಿಯನ್ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಲೈಫ್ ಇನ್ಶುರೆನ್ಸ್ ಕಂಪನಿಯ ದಾಖಲೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣಮ 25 ಪ್ರತಿಶತ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕದಿಂದ 50 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ: 143, 138, 121, 111, 114 ಮತ್ತು 95, ದಿ. 111 ರ ಅಂಕಿ "ಸಾಮಾನ್ಯ" ತೂಕವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಮೆಟ್ರೋಪಾಲಿಟನ್ ಲೈಫ್ ಇನ್ಶುರೆನ್ಸ್ ಕಂಪನಿಯ (1951) ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಬುಲೆಟಿನ್ ಪ್ರಕಾರ, ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ-ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಅಧಿಕ ತೂಕದ ಪುರುಷರ ಮರಣ

ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಇದು ಪ್ರಮಾಣಿತಕ್ಕಿಂತ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಇಮ ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯ ಮಾನವೀಯತೆಗೆ ನೀಡುವ ವರಗಳು.

1900 ಮತ್ತು 1950 ರ ನಡುವೆ ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣಮ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿತ್ತು. 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣಮ 100,000 ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ 64 ರಿಂದ 139.6 ಕ್ಕೆ ಏರಿದೆ, ಆದರೆ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ 244 ರಿಂದ 478.1 ಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, 1950 ರಲ್ಲಿ 100,000 ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ 803.9 ಸಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು, ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ 617.7 ರಷ್ಟಿದೆ. 1964 ರ ವರ್ಷವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣಮ ಈಗ 151.3 ಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ, ಆದರೆ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ 508.6 ಕ್ಕೆ ಏರಿದೆ, ಇದು ಒಟ್ಟು 939.7 ರಲ್ಲಿ 659.9 ರ ಒಟ್ಟು ಅಂಕಿ ಅಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಮ ಔಷಧದ "ಪ್ರಗತಿ"ಯ ಅದ್ಭುತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು; ವೈದ್ಯರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಘಾತಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶ; ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ "ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣ" ದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಈಗಿನ "ಪ್ರಗತಿ" ಇನ್ನೂ 50 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಹಿಸಬಹುದು.

1964 ರ ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಅಮೇರಿಕಾ ಅಧಿಕೃತ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಒಟ್ಟು ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 1.4 ಪ್ರತಿಶತಮ "ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ" ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಈ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಮ ಕೇವಲ ಊಹೆಯಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಲುಪುಮದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಾಗರಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ! ಅಪಘಾತಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲಮ ಮುಂದುವರಿದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವಿಸುಮದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಬಂಧಿತ ಕೋತಿಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ ನಂತರ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಹೋಲುವ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. "ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಸಂಭವದ ಮರಾವೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಏಕೈಕ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪಿನ ಜೀವಿಗಳು ಸಮುದ್ರದ ಆಳದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ" ಎಂದು ಕೌಡ್ರಿ ಘೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ (ಮ.
196) ಏಕೆಂದರೆ ಮನುಕುಲದ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಕೈಗಳು ಇಲ್ಲ

ಅವರನ್ನು ತಲುಪಿತು. ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರಪಂಚವು ನಮಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವರ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ.

ನಾವು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಬೇರೆಯೇ ಎಂಬಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. "ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಕೆಲವು ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯು ಮತ್ತೊಂದು ಮೂಲದಿಂದ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ನಂತರದ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ" (ಪುಟ 220).

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅವರು ನೇರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ.
ಕೌಡ್ರಿ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ: "ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಒಲವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಿಲ್ವರ್‌ಸ್ಟೋನ್, ಸೊಲೊಮನ್ ಮತ್ತು ಟ್ಯಾನೆನ್‌ಬಾಮ್ (1952) ಪ್ಯೂರಿನಾ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ಚೌ ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗಂಡು DBA ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ಹೆಪಟೋಮಾಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾಸೀನ್, ಕಾರ್ನ್‌ಸ್ಟಾರ್ಚ್, ಭಾಗಶಃ ಹೈಡ್ರೋಜನೀಕರಿಸಿದ ಹತ್ತಿಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ, ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಎ ಉಪ್ಪಿನ ಮಿಶ್ರಣ.ಇದಲ್ಲದೆ, c3H ಗಂಡು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾದ ಅರೆ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ಹೆಪಟೋಮಾಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು.ಗೆಡ್ಡೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೇವನೆ, ದೇಹದ ತೂಕ, ಅಥವಾ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಖನಿಜಗಳು ಇತರ ವಿಧದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಲೇಖಕರು ಗಮನಸೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ" (ಪುಟ 403-404).

"ಎಂಗೆಲ್ ಮತ್ತು ಕೋಪ್ಲ್ಯಾಂಡ್ (1952) ಎಇಎಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ರೇಗ್ ಡಾವ್ಲಿ ಇಲಿಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು (ಸ್ಟಾಕ್ ಡಯೆಟ್‌ಗಳು) ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ, 2- ಅಸಿಟೈಲಾಮಿನೋಫ್ಲುರೀನ್‌ನಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದ ಕಡಿಮೆ ಸಸ್ತನಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಅರೆಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ. ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಗಣನೀಯವಾಗಿತ್ತು" (ಪು. 404)

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಅವರು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರು: ಕ್ಯಾಸೀನ್, ಪಿಷ್ಟ, ಹತ್ತಿಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ, ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳು. ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು "ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ" ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಹೊಲಗಳಿಂದ ಶೇಕಡಾ 100 ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಕ್ತ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬಡ ಜೀವಿಗಳನ್ನು "ಸೂಕ್ಷ್ಮ" ಮಕ್ಕಳಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಪರಸ್ಪರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, "ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ" ದೊಂದಿಗೆ ಅಮಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಮ ತಲೆಮಾರುಗಳ ನಂತರ ಅಮಗಳನ್ನು ಏನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು "ಇಲಿಗಳ ಶುದ್ಧ ತಳಿಯ ತಳಿಗಳು" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಆ "ಇಲಿಗಳ ಇನ್ಬ್ರೆಡ್ ಸ್ಟ್ರೈನ್" ವಿಶೇಷ ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ, ಇದರಲ್ಲಿ 80 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಕೆಲಮ ತಳಿಗಳು "ಅಜ್ಞಾತ ಕಾರಣಗಳ" "ಸ್ವಾಭಾವಿಕ" ಗೆಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವವರು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಈಗ ನೋಡೋಣ ಮೇಲಿನ ಗಮನಾರ್ಹ ಪುರಾವೆಗಳಿಂದ ತೀರ್ಮಾನಗಳು. ಉತ್ತರಮ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಕೌಡ್ರಿಯು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಡೇಟಾವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ಬಹಳ ನೋವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ ಓದುಗರು ಯಾಮದೇ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಷ್ಟು ಮೂರ್ಖರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಫಿಟ್‌ಗಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಹೇಳುಮದು ಇದನ್ನೇ: "ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾನವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದತ್ತಾಂಶದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಓದುವಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಮನುಷ್ಯನು ಹಸಿವಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಸರ್ವಭಕ್ಷಕ ಭಕ್ಷಕ. ಪ್ರಪಂಚದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ; ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸ್ಥಳೀಯ ಮೂಲದ ಏಕರೂಪದ ಮತ್ತು ಸರಳ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ" (ಪುಟ 220). ಲೇಖಕರು ಯಾವ ಅಗಾಧ ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ಓದುಗರು ಸ್ವತಃ ನಿರ್ಣಯಿಸಲಿ.

"ಈ ಏಕಾಂತ, ಪ್ಯಾಂಪರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಿತ, ನಿಕಟವಾದ ಇಲಿಗಳ ತಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕೃತಕವಾಗಿ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾದ ಅನುವಂಶಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ, ಹಾಗಾದರೆ ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಕೌಡ್ರಿ (ಪು. 350) ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ಇಲಿಗಳ ಕೆಲಮ ತಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಅಂಗ-ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅನುವಂಶಿಕ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುಮದು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಳಗಾಗುವ ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನ್‌ಗಳ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಇಲಿಗಳು ಪಂಜರಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಆಶ್ರಯದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಅಮಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊಠಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಮಗಳ ಆಹಾರಮ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಯಾಮದೇ ತಿಳಿದಿರುವ ಭೌತಿಕ ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಥವಾ ಜೈವಿಕ ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುಮದಿಲ್ಲ" (ಪುಟ. 349-350) ನಿಜವಾದ ಭೌತಿಕ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನ್‌ಗಳು ಆ ಬಡ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ತಾನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಎಂದು ಕೌಡ್ರಿ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತಾನೆ. ಅಮಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುಮದು, ಏಕಾಂತ ಪಂಜರಗಳಲ್ಲಿ ಅಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುಮದು ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚುಮದು, ಆಶ್ರಯ ನೀಡುಮದು, ಮುದ್ದಿಸುಮದು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಿಸುಮದು, ಕೃತಕವಾಗಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುಮದು, ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಇಡುಮದು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಸೀನ್, ಜೋಳದ ಗಂಜಿ, ಹತ್ತಿಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ, ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು.

ಬೇರೆಡೆ, ಕೌಡ್ರಿ (a) ಆಹಾರದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು (b) ಆಹಾರದ B ಜೀವಸತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಡೇಟಾದ ಎರಡು ಕೋಷ್ಟಕಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ: "ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಬಹುದು ... ಇಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಮ ನೇರವಾಗಿ ಅಂಗಾಂಶದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ನಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬದಲಾವಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ" (ಪುಟ 401). ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಡೇಟಾದ ನಿರಾಕರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ತೃಪ್ತಿಕರ ಅಥವಾ ಅತೃಪ್ತಿಕರ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯು ಅದಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಿದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಸಾಮರಸ್ಯ ಅಥವಾ ಅಸಂಗತತೆಯೊಂದಿಗೆ ಯಾಮದೇ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುಮದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ.

"ಗ್ರೀನ್‌ಸ್ಟೈನ್ (1947) ಸರಿಯಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸಿದಂತೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೆಲಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಆಹಾರವನ್ನು ರೂಪಿಸುಮದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಕೌಡ್ರಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ: "ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮಾನವನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯು ಇಮಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಲಮ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯವಾಗುಮದಿಲ್ಲ, ಕೆಲಮ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಕಾಲು ಶತಮಾನದವರೆಗೆ, ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನೆಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ಸುಪ್ತ ಅವಧಿಯ ಅವಧಿಗಳು" (ಪು. 401). ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, "ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರಮ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಸಂಭವವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ" (ಪು. 429).

"ಲಭ್ಯವಿರುವ ಡೇಟಾಮ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಸಂಭವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲ ಅವರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದರ. ಕೆಲಮ ನಿದರ್ಶನಗಳು

ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರದ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಯಾವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ" (ಪು. 402). ಕೌಡ್ರಿಗೆ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಸಂಭವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಮಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ; ಅವರು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದು ನಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮೂಲಕ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವರು ಸುಮಾರು 400 "ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನಿಕ್ ಏಜೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು" ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೌಡ್ರಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಪ್ರಾಯಶಃ ಒಂದು ಶೇಕಡಾಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿಜವಾದ ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನ್‌ಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು" (ಪುಟ ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ "ಸಾಮಾನ್ಯ" (ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ) ಆಹಾರವು 100 ರಲ್ಲಿ 80 ರಲ್ಲಿ 80 ಕ್ಯಾನ್ಸರ್-ಮುಕ್ತ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ 198 ರಲ್ಲಿ 150 ರಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.ಆ ಆಹಾರದ ಭಾಗಶಃ ನಿರ್ಬಂಧವು ಆ 150 ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು 38 ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿತು; ಅದರ ಪಡಿತರೀಕರಣವು ಇಡೀ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆವರ್ತನವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.ಕೌಡ್ರಿ ಈಗ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನ್‌ಗಳ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ತನಿಖೆಯ ಮೇಲೆ ಅವನ ಸಮಯ, ಬದಲಿಗೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಇತರ ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನಿಕ್ ಅಂಶಗಳ ನಡುವೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ದೋಷಯುಕ್ತ ಪೋಷಣೆಯ ಏಕೈಕ ಕಾರಣವನ್ನು ಇರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ, ಅವನು ಅದನ್ನು ಕೇವಲ "ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ" ಅಂಶವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆಧಾರರಹಿತ ವಾದಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕೋಶಗಳ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಇನ್ನೂ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾದ ಅವರು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ (ಪುಟ 43):

"ಅವರು ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಅಥವಾ ಡಾರ್ವಿನ್ ಎಂದು ಹೇಳದೆಯೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಇಂದು ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿದ್ದರು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಮುಂಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಾವು ಇಷ್ಟು ದಿನ ಏಕೆ ಕುರುಡರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಾವು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ, ನಾವು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಗತಿಯ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ." ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಅಥವಾ ಡಾರ್ವಿನ್ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕೌಡ್ರಿ ತನ್ನ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಮಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಕು ಮತ್ತು, ಒಂದು ಕ್ಷಣ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮರೆತು, ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಡೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲು

ನಕ್ಷತ್ರಗಳು, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಮರಗಳು ಮತ್ತು ಹೂಮಗಳು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ರಹಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಧುಮುಕುಮದು ಮತ್ತು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಮ ಯಾವ ನಿಖರವಾದ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು. ಯಾಮದೇ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಆ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬ್ರೆಡ್, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ಕೃತಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಲವಣಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿರ್ಮಾಣದ ಜಗತ್ತನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆ ದೇಶವನ್ನು, ಆ ಚಲಿಸುವ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಸ್ವಭಾವದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಕೌಡ್ರಿಯು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುವ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಪು. 545):

"1. ಕೆಲಮ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಸ್ತನ, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು. ಇಮಗಳಲ್ಲಿ ಹಲಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುಮದಿಲ್ಲ, ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್

"2. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವಿರಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುಮದಿಲ್ಲ. ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೋಮಾದ ಪರಿಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ಇಮಗಳನ್ನು ತರಬಹುದು.

"3. ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಯಾಮದೇ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

"4. ಕಣ್ಮರೆಯಾದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂರೋಬ್ಲಾಸ್ಟೊಮಾಗಳು. ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಮ ಅಜ್ಞಾತ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕೋಶಗಳ ಪ್ರಗತಿಪರ ವ್ಯತ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ.

"5. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಿಂಜರಿತದ ಕೆಲಮ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೊಂದಿವೆ ನೀಡಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಕೆಲಮ ರೀತಿಯ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ."

ರೋಗಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೆಲಮ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಅಗ್ರಾಹ್ಯ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಿಂಜರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ಯಶಸ್ವಿಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿಧಾನವಿರಬಹುದು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ವಂಚಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅದನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠಕ್ಕೆ ತಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಗೆ ಅರೆ-ಹಸಿವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬಹುದು. ಗೆಡ್ಡೆಯ ಕಣ್ಮರೆಯಾದ ನಂತರ ಅವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು.

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ವೆಚ್ಚ

ಶೀರ್ ವೇಸ್ಟ್ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ

ನಾಮ ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದಂತೆ, ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯ ಕೇವಲ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕಳೆದುಹೋಗಿವೆ. ಅವರಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ಹಣ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ನೋಟದಲ್ಲಿ ಈ ಹೇಳಿಕೆಯು ನಂಬಲಾಗದಂತಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದು ಸರಳವಾದ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ, ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ನಾನು ಪಡೆದ ಪುರಾವೆ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ನಾಮ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇವೆ ನಾಮ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆಯು ನಾಮ ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆರಂಭಿಕ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಮ ಅನುಭವಿಸಿದ ನಿರಂತರ ನಷ್ಟವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯ ಕೋಶಗಳ ತಾಜಾ ಪೂರಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಮಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪುನರ್ನಿರ್ಮಿಸಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೆಯಿದ್ದರೂ, ನಂತರ ಬೇಡಿಕೆಯು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ನಮ್ಮ ಮಗಳು ಅನಾಹಿತ್ ಸೇವಿಸಿದ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೋಡಿ ನಮಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಆಕೆಯ ತಾಯಿಯು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಭಯದಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು, ಆದರೆ ಮಗು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಿತು. ಕ್ರಮೇಣ, ಕಚ್ಚಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅತ್ಯಂತ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣಮ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಮಗು ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು ಎಂದಿಗೂ ಒತ್ತಾಯಿಸಬಾರದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ತಾರೀಖಿನಂದು ಅಥವಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾಲ್‌ನಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಬದುಕುಮದನ್ನು ನಾಮ ಕೇಳಿದಾಗ ಅದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕಥೆಯಲ್ಲ.
ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವರು ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟದ ಪ್ಲೇಟ್‌ಫುಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಪದದ ಪೂರ್ಣ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಯಾಮದೇ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುಮದಿಲ್ಲ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆ ಹುಲ್ಲು ಒರಟಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ; ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೈಜ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಚದುರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಹಳ ವಿರಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕರುಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಒರಟಾದ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಲನೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಯಾದ ವಾಯು, ಮಲದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಅವಶೇಷಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಮಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಬೇಡಿಕೆಯು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ, ಇದು ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ನಾನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಹಣ್ಣನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಯಾವುದೇ ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವರು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ಲೇಟ್ಫುಲ್ ಕಾರ್ನ್ ಸಲಾಡ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತೇನೆ, ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಬೇಯಿಸಿದ-ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂತರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸರಳ ದರದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲ.

ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಬಂದು ಪೋಷಣೆಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಚಿತ್ರ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಹಣ್ಣಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಅದರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದಿದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ಲೇಟ್ಫುಲ್ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಕಾರ್ನ್ ಸಲಾಡ್ ಅನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅನಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಕೋಕೋ, ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ಯುಕ್ತವಲ್ಲದ ಪಾನೀಯಗಳು, ತಂಬಾಕು, ಮಾರ್ಗರೀನ್, ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದು ಸೇವಿಸುವ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ.

ಎಲ್ಲಾ ನಂತರ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈಗ ನೋಡೋಣ ಅದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿಯಾಗಿದೆ.

1.ವಿಶೇಷ ಕೋಶಗಳ ಪೂರಕ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ, ದಿ ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪರಾವಲಂಬಿ ಕೋಶಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

2.ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ.

Machine Translated by Google

3. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೇವಲ ಒಂದು ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆಯೇ ಅಥವಾ ಅವನು ಎರಡು ದೇಹಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದ್ದರೂ (ಅವನ ತುಲನಾತ್ಮಕ ತೆಳ್ಳಗೆ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿತನದಿಂದ ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ), ವ್ಯಸನದ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರದ ಅನಗತ್ಯ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಇದು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಮ್ಮಿಳನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದೆ, ಸರಳವಾಗಿ ಸುಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಚಾನಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಒಟ್ಟು ಸೇವನೆಯ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಶೋಚನೀಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ವಿಶೇಷ ಕೋಶಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಡೆಯಲು, ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸುಗಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಸರ್ಜನಾ ಅಂಗಗಳ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದಿನವಿಡೀ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುಮದರಿಂದ, ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಅರ್ಹವಾಗಿವೆ; ಬದಲಾಗಿ, ಅವರು ದಿನದ ವಿರಾಮದವರೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಟಾಸ್ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಪರಿಚಯಿಸಲಾದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಹಿಂದೆ, ನನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನ ಮತ್ತು ಮಾಂಸದ ಚಟವನ್ನು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನನ್ನ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ನಾನು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ಮೊದಲು ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯೋದಯವನ್ನು ನೋಡಲು ಒಮ್ಮೆ ಬೇಗನೆ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು ಎಂದು ನನಗೆ ನೆನಪಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ನಿದ್ದೆ ಬಿಟ್ಟು ಎಂಟು ಒಂಬತ್ತಕ್ಕೆ ತಲೆ ಭಾರವಾಗಿ ಏಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುಮದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ನನ್ನ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು, ಆದರೆ ನಾನು ಸಂಜೆ ದೊಡ್ಡ ಭೋಜನವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ನಾನು ಬೆಳಗಿನ ತನಕ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. 2 ವರ್ಷದವಳಾಗಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಅನಾಹಿತ್ ರಾತ್ರಿಯ

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಸುಳ್ಳು, ಸತ್ತ, ಅಸಮತೋಲಿತ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮುರಿದ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಇಂಧನವಲ್ಲ; ಅಂತಹ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಅನುಪಯುಕ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಹೊರೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಇಂಧನದಿಂದ ಪಡೆದ ಶಾಖಮ ಅತಿಯಾದ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿ (ಮೋಟಿವ್ ಎನರ್ಜಿ) ಅತಿಯಾದ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಕೆಲಸದ ಸಮಯದ ಹೊರಗೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಮೋಟಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಇದು ಹೃದಯವನ್ನು ಅದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ದರದಲ್ಲಿ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಒ

ಇಡೀ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉಳಿದವನ್ನು ತೊಂದರೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಬದಲಿಗೆ ಅಮಗಳನ್ನು ದಣಿದ ಮತ್ತು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ಅದರ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದ ವೈದ್ಯರು ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಅವರು ಆಹಾರದ ದೈನಂದಿನ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸುತ್ತಿನ ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರ ನಿಷೇಧಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯು ವಾಲ್ನಟ್ಸ್, ಬಾದಾಮಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದಿನಾಂಕಗಳು, ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳಂತಹ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುಮದಾದರೆ, ಅವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕವನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ, ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯ ಅದರ ಕೆಲಮ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಇಂಧನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿರ್ಬಂಧದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕೆಲಮ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಪರಿಣಾಮದ ಅತ್ಯಂತ ಮನೋರಂಜನಾ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಮ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಕೌಡ್ರಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: "ಆಹಾರದ ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವದಲ್ಲಿನ ಕಡಿತಮ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಅಂಡಾಶಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ" (op. cit. p. 398). ನಮಗೆ ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು? ಈ ಮೂಲಕ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಸಸ್ತನಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈಗ ಉಳಿದಿದೆ.

ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸರಳವಾದ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವನೆಯ ಆಲೋಚನೆಯಿಲ್ಲದ ಮಿತಿಯು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಒಂದೆಡೆ, ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆಯು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಚನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆಯು ಅಂಡಾಶಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಮ ಅಂತಹ ಶೋಚನೀಯ ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಯಾವಾಗ ಕೆಲಮ ರೋಗಮ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪ್ರವಾಹಗಳನ್ನು ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ರೋಗಿಯ ದೇಹಮ ಇತರ ಕೆಲಮ ರೋಗಗಳಿಂದ ಭಾಗಶಃ ವಿನಾಯಿತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು,

ಅಪಧಮನಿಕಾಠಿಣ್ಯ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಆಪಾದಿತ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಾಗಿ ಜನರನ್ನು ವಿವಿಧ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲು ಹುಚ್ಚುತನದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದೇ ವಿಷಯವು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ರೋಗದ ಸೌಮ್ಯ ರೂಪಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಂತರದ ಗಂಭೀರ ದಾಳಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಪುರುಷರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ಅಂತಹ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಮಗಳು ಅನಗತ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ, ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲಸಿಕೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆಯು ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ ಅಸ್ತಿತ್ವ, ಭಾಗಶಃ ಆಹಾರದ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 10-15 ರಷ್ಟು ಅವನತಿಯಾದರೂ ಅದನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡಲು ಸಾಕು. ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಮನುಷ್ಯನು ಆ ರಾಕ್ಷಸನಿಗೆ ಒಂದೇ ಧಾನ್ಯದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ನನ್ನ ಪಾದಗಳ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಗೌಟಿ ಸಂಧಿಗಳಿಂದ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರವುಗೊಳಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದರೆ, ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸುತ್ತಿಗೆಯ ಹೊಡೆತಗಳು ನನ್ನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ತೂರಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದ ಆರಂಭಿಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ, ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲದಿಂದ ತೆರವುಗೊಳಿಸಿದ ಸೈಟ್‌ಗಳು ಇನ್ನೂ ಖಾಲಿಯಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ತೆರೆದಿರುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸದ ತುಂಡನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ, ಅದು ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅದು ಅದರ ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆತುರಪಡುತ್ತದೆ.

ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಹೊಂಚುದಾಳಿಯಲ್ಲಿ, ಅರ್ಧ ಸತ್ತ, ಆದರೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ. ಅವರು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಗುಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇಗನೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರದ ತುಂಡು ಅವರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಲಿಮ್ಮಿಂಗ್ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಡಜನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಾವಲಂಬಿ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದರೊಂದಿಗೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆದರೆ ಖಚಿತವಾಗಿ, ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನ ತೂಕವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಬೇಡಿಕೆಯಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನದಂಡಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಮಾಂಸದ ರಾಶಿಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿದ ನಂತರ, ಹಿಂದೆ 40-50 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಏರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಮನುಷ್ಯ ಈಗ ಕೂದಲು ತಿರುಗಿಸದೆ ಪರ್ವತಗಳನ್ನು ಓಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ತ್ವರಿತ ತೂಕ ನಷ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು; ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಅವನು ಸಂತೋಷಪಡಬೇಕು. ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅನುಪಯುಕ್ತ ಮಾಂಸದ ಒಂದು ಕಣವನ್ನು ಸಹಿಸಬಾರದು. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಪ್ರತಿ ತುಣುಕನ್ನು ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವನು ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು, ಅವನ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಿಲ್ಲದ ಶತ್ರುವನ್ನು, ಅವನ ಕಠೋರವಾದ ಮರಣದಂಡನೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅವನು ತಿಳಿದಿರುವ ಮತ್ತು ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ

ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಎಂದರೆ ಹಸಿದ ದೇಹ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದವನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ರೋಗಿ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವರ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಖಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದು ತುಂಬಾ ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ಯಾವುದರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ತನ್ನ ಕರುಳಿನ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರ ಕೂಡ ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ; ಇದು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕರುಳಿಗೆ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಕಚ್ಚಾ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅನಿಲಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಿನ್ನುವವನು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅನಿಲಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡಲು ಒಲವು ತೋರುತ್ತವೆ. ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹದ ನಂತರ ಉತ್ತಮ ಭೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಎರಡು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವನು ಅಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಶೋಚನೀಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಎಳೆದಾಡಿದನು ಮತ್ತು ಆ ಅಸಹ್ಯಕರ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದನು ಎಂದು ಅವನು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವವರ ಔಷಧವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ ತಪ್ಪಾದ ವಿಜ್ಞಾನ

ನಾಮು ನೋಡಿದಂತೆ, ಮಾನವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಸರಣದಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಆಧಾರವೇನು? ವೈದ್ಯರು ನಿಖರವಾಗಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಅವರು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೃತಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಲವಣಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಪೂರಿತ ಮಿಶ್ರಣಗಳ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ ಆ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲು ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಮತ್ತು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಘಟನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ.

ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲಮ ಭಯಾನಕ ಅಜ್ಞಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದೆ. ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವವರು, ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯು ತುಂಬಾ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಪೋಷಣೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಪುರುಷರು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವರು ಹೊಸ ಸಮತೋಲನವನ್ನು, ತಮ್ಮದೇ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಕೃತಕ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ತಕ್ಷಣದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳು.

ನಾನು ಹಸಿ ತಿನ್ನುಮದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಾಗ, ನಾನು ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುಮದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಸಂಬದ್ಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜೀವನ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮರಳಲು ನಾನು ಅವರನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಓದುಗರು ಇತರರು ಆ "ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು" ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಕಾಯಬಾರದು. ಅವನು ತಕ್ಷಣವೇ ತನ್ನ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬೇಕು.

ಆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಅಂತಿಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೇರುಕೃತಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಬಯಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಪುಡಿಗಳಾಗಿವೆ, ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಮೇರುಕೃತಿಗಳು ಗೋಧಿ, ಆಕ್ರೋಡು ಮತ್ತು ಸೇಬುಗಳಾಗಿವೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈ ಎರಡರ ನಡುವೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಕೃತಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ

ತಮ್ಮ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಮಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಸಾರಗಳಷ್ಟೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಅನೇಕ ಜಾತಿಯ ಜೀವಿಗಳಿವೆ, ಅಮಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರಿಲ್ಲ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಾಲಯಗಳಿಲ್ಲ, ಆದರೂ, ಮನುಷ್ಯನ ಆರ್ಕೈಕೆಯಲ್ಲಿರುಮದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಅವರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸರಿಯಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂವಿಧಾನಗಳು, ಕೆಲಮ ದಿನಗಳಿಂದ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ದೇಹದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ರಚನೆಯಿಂದಾಗಿ, ಮಾನವನು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಯಾಮದೇ ಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತ ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ, ಪುರುಷರು 150-180 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ, ಕೇವಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತೀವ್ರ ಅವನತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಕಡಿಮೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅಂಶಮ ಅವರ ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆಯಾಗಿದೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳ ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಮಾನವಕುಲಮ ತನ್ನ ವಿಲೇವಾರಿಯಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಅದು ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಂಡಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ, ಆ ಸಸ್ಯಗಳ ಕಾಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಂಬೆಗಳು, ಅಮಗಳ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ತಾಮ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ವಿಚಲಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತನಿಖೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ. ಕೃತಕ ಸಿದ್ಧತೆಗಳಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿನ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ವಿಷಮ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಅವನತಿಯನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ; ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಅಮಗಳನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸಬಾರದು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಾರದು. ಇಂದು, ನಾನು ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರದ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸುಮದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಮೂಲಕ ಅಮಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಮತ್ತು ಅನುಪಯುಕ್ತ ಕೋಶಗಳ ನಾಶವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ವಾದಗಳ ಸಿಂಧುತ್ವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲು, ಅವರಿಗೆ ಕೇವಲ ಕೆಲಮ ತಿಂಗಳುಗಳ ಶ್ರಮ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಗುರಿ ಏನಾಗಿರಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ರೋಗದಿಂದ ಮನುಕುಲದ? ಹಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅವರು ನೋಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ತಕ್ಷಣವೇ ಘೋಷಿಸಬೇಕು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತ ಜಗತ್ತು. ನಿಸರ್ಗದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಕ್ಕಿಂತ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರವೆಂದು ಅವರು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ನಾನು ತಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳೊಂದಿಗೆ ರಂಗದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ನನ್ನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಾಲಯಗಳ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮನುಕುಲವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಲಾರರು.

ಅವರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಿಂತನೆಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಬೇಕು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಮಾನವಕುಲದ ವಿರುದ್ಧದ ಅಪರಾಧಗಳು ಮತ್ತು "ಚಿಕಿತ್ಸೆ" ಅನ್ನು ವಿಷದ ಮೂಲಕ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಾಂತ್ರಿಕತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ವೈದ್ಯರು ತಕ್ಷಣವೇ ಆ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸುಗ್ರೀವಾಜ್ಞೆಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಜನರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯ ಕಿಡಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಕೈಗಳು ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗ ನಡುಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ಅವನ ತುಟಿಗಳು ನಡುಗಬೇಕು. ಅವರ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳು ಅಮಾಯಕರಿಗೆ ಮರಣದಂಡನೆ ವಿಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕರೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಬಹುಶಃ ನನ್ನ ಕೆಲವು ಓದುಗರು ನನ್ನ ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿರಬಹುದು. ರಲ್ಲಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ನನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿರಬೇಕು (ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಪರಿಭಾಷೆಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ), ಹೆಚ್ಚು ಸಮಾಧಾನಕರ (ದೂರುದಾರ), ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರ (ಕಪಟ), ಹೆಚ್ಚು ರಾಜಿ (ನಿರ್ಲಜ್ಜ), ಹೆಚ್ಚು ವಿನಯಶೀಲ (ಸುಳ್ಳು) ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಚಾತುರ್ಯದಿಂದ (ಸೋಲಿನವಾದಿ) ಆದರೆ ನಾನು ನಿರ್ಣಾಯಕ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿರಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಮತ್ತು ನಾನು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನನ್ನ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡರೂ ನಾನು ಹೀಗೆಯೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನನಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ.

ನಾನು ಚಿಕನ್ ಸೂಪ್‌ನ ಶಿಫಾರಸನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ, ಹಳದಿ ಲೋಳೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಹುರಿದ ಯಕೃತ್ತು ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ, ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಅಪರಾಧ ಕೃತ್ಯ, ನಾನು ನಿಂದನೀಯ ಆರೋಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಾವಿನ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಬದಲು, ಅವನ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಾನು ವಾಮಾಚಾರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ ನಾನು ಸತ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ಪಾಪ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಯೇ? ಅವನಿಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಹೊಸ ಗುತ್ತಿಗೆ, ಅವರು ವಿಷಕಾರಿ ಉದ್ರೇಕಕಾರಿಗಳಿಂದ ಅವನ ನಾಳಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ, "ಚಾವಟಿಯ ಉದ್ಧಟತನದಿಂದ" ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾರೆ, ರಕ್ತವನ್ನು ಬಿಡುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಿರ್ಚರ್-ಬೆನ್ನರ್ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಇತರ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಹ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ವಾಮಾಚಾರ, ವಂಚನೆ ಮತ್ತು ಬಫೂನರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾದಾಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಾನು ಅಸಭ್ಯತೆಯ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥನಲ್ಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಅತ್ಯಂತ ಸೀಮಿತ ವಿಧಾನಗಳು, ನಾನು ಶ್ರಮದಾಯಕ ತನಿಖೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಂತರ, ನನ್ನ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಸೈಟೋಲಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಸುಟ್ಟು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತೀವ್ರ ಅವನತಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಹುಚ್ಚುತನದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರೆಂದು ನಾನು ಘೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಒಂದೇ ಕೃತಕ ವಸ್ತುವಿನ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಮೂಲಕ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಣಮ ಆ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಳೆದುಹೋದ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲು ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದೆ.

ನನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಆರಾಧ್ಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾನು ಯಾರ ಆರೈಕೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದ್ದೇನೋ ಆ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಅವರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಅವರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಹಸಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಬದಲಿಗೆ ಕಾಂಪೋಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು "ಪೌಷ್ಟಿಕ ಊಟ" ಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ಮಲೇರಿಯಾದಂತಹ ಶಿಫಾರಸುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ವಯಂ-ಮಧುರತೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಸೋಂಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವರು ಕ್ವಿನೈನ್‌ನ ಭಯಾನಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ನಂತರ, ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ, ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದ "ಆಹಾರ" ಮತ್ತು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿವಿಧ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ಶಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ವಂಚಿತಗೊಳಿಸಿದರು. ಅಂತಹ ವೈದ್ಯರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಅಸಹ್ಯಕರ ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು, ಅವರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ. ಈಗ, ಅವನು ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ವಿರುದ್ಧ ಅದೇ ಅಪರಾಧವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸದಿರಲು, ನಾವು ಅವನ ತಪ್ಪನ್ನು ಅವನ ಮನೆಗೆ ತರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವನು ಅತ್ಯಂತ ಘೋರ ಅಪರಾಧದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥನೆಂದು ಅವನಿಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಔಷಧಗಳು ಆ

ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 14 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಯಿತು, ಇಡೀ ಸ್ಟೈನ್ಯಮ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಸ್ಥಾನಮ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಅದೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ, ನಾನು ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಮಸುಕಾದ, ದುರ್ಬಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಅವರ ತಾಯಂದಿರು ಅಕ್ಕಿ, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬ್ರೆಡ್, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಪೇಸ್ಟ್ರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಬೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು "ಅಜೀರ್ಣವಾಗಲು" ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು, "ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ" ಚೆರ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು "ಜ್ವರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ" ಮಲ್ಬೆರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲಂಗಡಿಗಳು. ಈ ಶೋಚನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾನು ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ

ಮಾನವ ದೇಹದ ರಚನೆಯು ಎಷ್ಟು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಜೋಳದ ಧಾನ್ಯಮ ನಿಖರವಾಗಿ ಅದೇ ಸಂಕೀರ್ಣ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಾಮ ಅದನ್ನು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದಾಗ, ಅದು ಮಾನವನಂತೆ ಬದುಕುವ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡುವ ಸಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವ ದೇಹವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಮಾತನಾಡಲು ಮತ್ತು ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಘಟಕಗಳ ನಿಯಮಿತ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಸಾವಿರಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾಮ ಜೀವಂತ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬ್ರೆಡ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ಬೂದಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾಮ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ: ಸತ್ತ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ. ಆ ಚಿತಾಭಸ್ಮವನ್ನು ನಿಜವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ, ಆದರೆ ಜೀವಂತ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಅವನಿಗೆ ನೀಡಲು ಅವಳು ಹೆದರುತ್ತಾಳೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಜನರು ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ವಾಸನೆಯ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಬೂದಿಯ ಮಾಟ್ಲಿ ರಾಶಿಗಳಾಗಿವೆ. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಲ್ಯಾಟ್‌ಗಳು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ನಿರ್ಜೀವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ.

ಜೀವಂತ ತರಕಾರಿ ಕೋಶವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ, ಅದು ಪೋಷಣೆಯಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ; ಅದು ತನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಕೃತಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿಗೆ ಅವನ ಮೊದಲ ಬ್ರೆಡ್, ಒಣಗಿದ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಇತರ ಬೇಯಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಅವಳು ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ದಯ ಮತ್ತು ಅಮಾನವೀಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಆ ಕೃತಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲ ದೋಷಮ ಅದರ ಶೋಚನೀಯ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಕೌಡ್ರಿಯಂತಹ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಸೈಟೋಲಜಿಸ್ಟ್ ಕೂಡ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ

ಗೋಧಿ, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಂತಹ ಜೀವಂತ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು "ಸ್ಥಳೀಯ ಮೂಲದ ಬದಲಿಗೆ ಏಕರೂಪದ ಮತ್ತು ಸರಳ ಆಹಾರಗಳು". ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಅವರು ಪುರುಷರು ಸೇವಿಸುವ ಬಣ್ಣದ ಚಿತಾಭಸ್ಮವನ್ನು "ಪ್ರಪಂಚದ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳು" ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ (op. cit. p. 220), ಮತ್ತು ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಬಂದು ತನಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎರಡರ ನಡುವಿನ ನಿಜವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಸವಾಲು ಮಾಡುವಾಗ, ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಯಾರ ವಿರುದ್ಧವೂ ದ್ವೇಷ ಸಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕೇವಲ ವಿನಾಯಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಕರುಣೆಯ ಆಳವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ, ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಮತ್ತು ಮಾನವಕುಲದ ವಿರುದ್ಧ ತಿಳಿಯದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಫಲನವಿಲ್ಲದೆ ಆ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವವರು ಪ್ರತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಾನವರಿಂದ ಖಂಡಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಒಂದನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಯ ಈಗ ಬಂದಿದೆ ಅವರಿಗೆ ಎರಡು ದಾರಿಗಳು ತೆರೆದಿವೆ. ಒಂದೋ ಅವರು ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೋಷರಹಿತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ಅದರ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ವಂತ ತೀರ್ಪಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಬೇಕು, ಅವರು ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ಜೀವಂತ ಗೋಧಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು, ಕೃತಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ನೈಸರ್ಗಿಕಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ, ಮತ್ತು ಮೊದಲಿನಂತೆ ತಮ್ಮ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಫಲಿತಾಂಶ ಏನಾಗಬಹುದು? ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿತಿಯು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ತಲೆಮಾರುಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯಿತು ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸೋಣ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ; ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು, ಪ್ರತಿ ಮನೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೈದ್ಯರಾದರು. ವೈದ್ಯರೇ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವಾಗ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾ

ಜಗತ್ತನ್ನು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಇವರ ಮೇಲಿದೆ ಪ್ರಮುಖ ತಜ್ಞರು: ಸಂಶೋಧನಾ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂಷಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಲಿಸಿದ್ದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುತ್ತಾರೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಯಾವುದೇ ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ಕ್ರ್ಯಾಪ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನರ ಗುಂಪನ್ನು ತುಂಬಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ಜ್ಞಾನ, ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಊಹೆಗಳು, ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಊಹೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವಿರಾರು ವಿಷಗಳು, ಪೀಡಿಸುವ ವಾದ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಆದೇಶಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸಹವರ್ತಿಗಳ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ, ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಯಾವುದೇ ಅವಕಾಶ ಅಥವಾ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಲ್ಲದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿವೆ ಎಂದು ನಾವು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಭಾವಿಸೋಣ. ನಂತರ; ಅವುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹನ್ನೆರಡು ಜೀವಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಾವಿರ ಭಾಗವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ರೋಗಿಯು ನೂರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರೆ, ಅವನು ನೂರು ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೇವಲ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ದೋಷಪೂರಿತ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸತ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡುವವರು ನಾಳೆ ತಮ್ಮ ಹೆಗಲ ಮೇಲಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟು, ವ್ಯಸನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನೂ, ಜಗತ್ತಿನ ನಾಯಕರನ್ನೂ, ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನೂ ಕರೆಸಿ, ಅವರು ಯಾವ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಿ. ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಸ್ವಭಾವಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಇನ್ನೂ ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ?

ಹಾಗೆ ಯೋಚಿಸದಿದ್ದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೃಢವಾದ ಆಜ್ಞೆಯಾಗಿದೆ, ಇದು ಯಾವುದೇ ರಾಜಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಇಡೀ ವಿಶ್ವಗಳ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಇಂದು, ಮಾನವಕುಲವು ಈ ಭೂಮಿಯನ್ನು ನರಕವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದ ದೆವ್ವಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆ ದೆವ್ವಗಳು, ಸುಂದರವಾದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಊಟದ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಕುಳಿತಿವೆ; ಅವರು ಅವನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ, ಅವನ ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ, ಅವನ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕರ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಅವನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೂರಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಅವರ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂದಿನ "ನಾಗರಿಕ" ಮನುಷ್ಯ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯನ್ನು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅವನು ಹಿಂದಿನ ವಿಗ್ರಹಾರಾಧಕರಿಗಿಂತ ಕೆಟ್ಟ ವಿಗ್ರಹಾರಾಧಕನೆಂದು ಅವನು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಪುರುಷರು ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು; ಇಂದು ಅವರು ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ವಧೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕೊಳೆತ ಶವಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದಿನ "ನಾಗರಿಕ" ಮನುಷ್ಯ ಅನಾಗರಿಕತೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ರಕ್ತವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ "ಸೂಕ್ಷ್ಮ" ಮತ್ತು "ಕೋಮಲ" ಮಹಿಳೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ರಕ್ತಸಿಕ್ತ ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್ತು ಅಥವಾ ಕುರಿಮರಿಯ ಎದೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿ ಅದನ್ನು ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಎಲ್ಲಾ ಉದಾಸೀನತೆ, ಬಡ ಜೀವಿಯು ಕೇವಲ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ಜೀವನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸದೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ, ಕೋಳಿ ಅಥವಾ ಕುರಿಮರಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಹತ್ಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ಯಾವುದೇ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಚಾಕುವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಳು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ, ಕುರಿಮರಿಯ ಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ, ಅವಳು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ, ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನು. ಒಂದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಅವಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿವೆ, ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾಂಸದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಹಸುಗಳ ಶವಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೇತಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಾನವ ದೇಹಗಳ ರಕ್ತಸಿಕ್ತ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಅವಳು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಕುರಿಗಳು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಾನವಕುಲವು ನಾಗರಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರವಿದೆ

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾನವರು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಜವಾದ ಏಳಿಗೆಯಾಗಲೀ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಶಾಂತಿಯಾಗಲೀ ಇರಲಾರದು. ಇದು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಯುದ್ಧಗಳು ಮತ್ತು ಹತ್ಯಾಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು.

ದುಷ್ಟ ನಾಯಕರು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಹಿಟ್ಲರ್, ಲೆನಿನ್, ಸ್ಟಾಲಿನ್ ಮತ್ತು ಮುಂತಾದವರು ಅಥವಾ ಅಬ್ದುಲ್ ಹಮೀದ್ ಮತ್ತು ತಲಾತ್ ಅವರಂತಹ ಕ್ರೂರ ಅಪರಾಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳು, ಅರ್ಮೇನಿಯಾದ ಶಾಂತಿಯುತ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಕೊಂದರು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಓಡಿಸಿದವರು ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನ್ನುವುದು. ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ತಾಯ್ನಾಡಿನ ಅರ್ಧದಷ್ಟು, ಅವರು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವರ ಕೃಷಿ ಉಪಕರಣಗಳು, ಅವರ ಮನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ದರೋಡೆ ಮತ್ತು ಸುಲಿಗೆ ಮಾಡಿದರು

ಉದ್ಯಾನಗಳು, ಅವುಗಳ ಪರ್ವತಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಣಿವೆಗಳು, ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಭಯದಿಂದ ಇಡೀ "ನಾಗರಿಕ" ಪ್ರಪಂಚದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದೆ ನಾಚಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮೆರವಣಿಗೆ.

ಜೋಳದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಹೆಚ್ಚಳದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಇನ್ನೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಯಿದೆ.

ಈ ವಿಚಿತ್ರ ವಿರೋಧಾಭಾಸಕ್ಕೆ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ: ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಊಟದ ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಮೂಲಕ, ನಾವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯದ ಅದರ ಕೊನೆಯ ಅವಶೇಷಗಳನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ, ಕೃತಕ ಫಲೀಕರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಾವು ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯ ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದರೆ, ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಹೆಚ್ಚಳವು ಬೇಡಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ವೇಗವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳೆ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಉದ್ಯಮಗಳ ಜಾನುವಾರು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮೊದಲ ನೋಟದಲ್ಲಿ, ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಾನವೀಯತೆಯು ಪಡೆಯುವ ಅಗಾಧ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲು ಪುರುಷರು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಬಹುತೇಕ ತಕ್ಷಣವೇ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೇರ್ಪಡೆ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧವು ಭೂಮಿಯ ಮುಖದಿಂದ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಾದರೆ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾನವ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಳಗೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಂತಹ ಪ್ರಮಾಣದ ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮರ್ಥನೆಗಳು ಸತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಪನಿಕವಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಏನು, ಆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜೀವಂತ ಮತ್ತು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಗೋಧಿಯ ನಾಶವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಜೀವಂತವಾಗಿರುವ, ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟ ರೊಟ್ಟಿಯ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಭೇದಿಸುವ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬ ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಜೀವಿಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿನ್ನುವವನು.

ಈಗಿನ ಆಡಳಿತಗಾರರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ ಈ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ವಿಶ್ವ ಮತ್ತು ಇತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ. ಅವರಿಂದ ಬಂದ ಪತ್ರಗಳು ಅವರು ನನ್ನ ಮೊದಲ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಓದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ನಾನು ಯಾವುದೇ ಕಡೆಯಿಂದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಪಶ್ರುತಿಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕವು ಒಮ್ಮೆ ಓದಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡುವ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವ ಸಂಪುಟವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಳೆಯಬೇಕು ಮತ

ಪ್ರಪಂಚದ ಆ ಆಡಳಿತಗಾರರು ಹಸಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ರಾಜಕೀಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತೆ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಪರಿಗಣನೆಗಾಗಿ "ತಜ್ಞರಿಗೆ" ಸಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಅದು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ, ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಶೋಚನೀಯವಾಗಿ ವಿಫಲವಾಗಿವೆ. ಇಂದು, ಆ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಕೊನೆಗೊಣಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮರಳಲು ಜನರನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ತಕ್ಷಣದ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಂದು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಜೀವಂತ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವ ಊಟಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೃತಕ, ಅವಮಾನಕರ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರನ್ನು ಆಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ, ಅವನ ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಆಳ್ವಿಕೆ.

ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ಕೇವಲ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ. ಮೂರನೇ ಕಾರಣ ಇರಲಾರದು. ಎಲ್ಲಾ ಇತರ "ಕಾರಣಗಳು" ಆ ಎರಡು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಲು ಮುಂದುವರಿದ ನೆಪಗಳಾಗಿವೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ ಜನರು ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ನೀಡಬಾರದು.

ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅಸಹಜ ಜೀವನ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮರಳಲು ಎಂದಿಗೂ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ಸ್ಕ್ಯಾಫೋಲ್ಡ್‌ನ ಪಾದಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದರೂ ಸಹ. ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಗೌರವ

ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಕ್ಷಣಮೂ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳ "ಪ್ರಯೋಗ" ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಜನರ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ನಾಯಕರು (ಯಾಮದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ) ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲದ ಏಳಿಗೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಮಾನವೀಯತೆಗೆ ಅವರ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಅರ್ಹವಾದ ಸೇವೆಯಾಗಿದೆ.

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳುಮದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ ಕೃತಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ನಮ್ಮ ವಿಶೇಷ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುಮದಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅಮಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಕೈಗೊಂಡ ಖರ್ಚು ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳು ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಸರಣಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅಮ ಮನುಷ್ಯನ ಅಂಗಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನೇ. ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲ ಕೆಲಮ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಅನುಭವಮ ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಯೋಚಿಸುಮದು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಳೆದ ಕೆಲಮ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಿದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಭೂಮಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲೆಗಳಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸಾವಿರಾರು ಮನವರಿಕೆಯಾದ ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವವರು ಚದುರಿಹೋಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಈಗ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಜನರು ತಜ್ಞರು ಅಥವಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಲ್ಲ; ಅವರು ಕೇವಲ ವಿದ್ಯಾವಂತ ಮತ್ತು ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಮರುಷರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಒಳನೋಟ ಮತ್ತು ತೀರ್ಪಿನ ಮೂಲಕ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ನನ್ನ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯು ಹಲವಾರು ಗಂಭೀರ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದೆ. ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಉಚಿತ ಮಸ್ತಕಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಲು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಮೀರಿದೆ. ನಾನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕಾಶಕರಿಗೆ ಅರ್ಜಿಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದೆ, ಅವರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮೊದಲ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಸ್ತಕವನ್ನು ಮರುಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಮಸ್ತಕಮ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು, ಆದರೆ ಇದು ತಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಬರುಮದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಹದ್ದಾಗಿತ್ತು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಪ್ರಕಟಣೆಯು ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ಇತರ "ಆಹಾರ" ಮಸ್ತಕಗಳ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಯಾರೂ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ತತ್ವಗಳ ಬಗ್

ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಗಮನ ಹರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿನ ಜನರು ತಮ್ಮ ಕೀಳು ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಾಜಗಳು, ಲೋಕೋಪಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸಹೃದಯ ಹಿತೈಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮನೋಭಾವದ ಮಾನವತಾವಾದಿಗಳು ತಮ್ಮ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಈ ಮೂಲಕ ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಅವರು ನನಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಲಿ. ಅವರು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಇಪ್ಪತ್ತು, ಐವತ್ತು ಅಥವಾ ನೂರು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ವಿತರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪುಸ್ತಕವು ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು, ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಜನರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂತೋಷದ ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲ.

15 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಅಂತಹ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೆ, ಇಂದು ನನ್ನ ಎರಡು ಆತ್ಮೀಯ ಮಕ್ಕಳು ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಈಗ ಬದುಕುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.
ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಜನರು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸರಿಯಾದ ತತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಇಂದು, ಕೆಲವು ದೇಹಗಳು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟು, ಸಕ್ಕರೆ, ಒಣಗಿದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಿತ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಡವರಿಗೆ ವಿತರಿಸಲು ಅಪಾರ ಹಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಇಂತಹ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ವಿತರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಅವರು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಘೋರವಾದ ಪಾಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆ ದುರದೃಷ್ಟಕರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದರೆ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ-ಶಾಕಾಹಾರಿಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕಲಿಸಿದರೆ ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಪುಣ್ಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ, ಕಪ್ಪು ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಕಪ್ಪು. ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಹೋಗುವಾಗ ಭೂಮಿಯು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಕಾಲವಿತ್ತು. ಯಾರಾದರೂ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ, ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಜನರು ಅವನನ್ನು ಹುಚ್ಚನಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಸ್ವಂತ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಭೂಮಿಯು ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಸೂರ್ಯನು ಆಕಾಶದಾದ್ಯಂತ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನಿಖರವಾಗಿ ಅದೇ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇಂದು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸೌತೆಕಾಯಿಯು ತನಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನುಷ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು "ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ". ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಆ ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅನ್ನದ ಬಳಕೆಯೇ ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅವನು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ; ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸೌತೆಕಾಯಿಯು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ.

ಇಂದು, ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲವು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಿನ್ನುವ ತಕ್ಷಣ ಅವನು ಹಸಿದಿರುವಾಗ "ಪೌಷ್ಟಿಕ" ಆಹಾರದ ಕೆಲವು ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅವನು ತನ್ನ ಜೀವಿಯ ನಿಯಮಿತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಆ ಸತ್ತ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಪೋಷಣೆಯ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ್ದರೂ ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಇಂದು, ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ವಿವಿಧ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಚಿತ್ರದ ಹಾನಿಕಾರಕ ನಿರೂಪಣೆಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಅವರು ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂದು, ಯಾರಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ಅವನು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಮನಗಂಡಿದ್ದಾನೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧ ಎಂಬ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವನು ತಕ್ಷಣವೇ ಆ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಡ್ರಗ್ ಥೆರಪಿ ಎಂಬುದು ಈ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಯುಗದ ಮಾಂತ್ರಿಕತೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ವಿಷವು ಯಾವುದೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಕೇವಲ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ: ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಿರಂತರ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು; ಮೂರನೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಮಾರ್ಗವಿದೆ. ನಾವು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೂರವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ (ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ) ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಧನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಸ್ವತಃ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದು

ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಭೀಕರ ಮತ್ತು ದುರಂತ ತಪ್ಪು. ಆದರೂ ಇದು ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಮನುಕುಲ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪೇ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ; ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಅಂಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಅಂಶಗಳು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳಿಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಹೆಸರಿಸಲಾದ ವಿಷಗಳಾಗಿವೆ.

ಇಂದಿನ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅವನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಾಗರಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಾನೆ. ನೈಜ ನಾಗರಿಕತೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ತಾಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದ ಅಳೆಯಬೇಕು, ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆ, ದುರ್ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಸನಗಳ ವಿಜಯ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ವಿಮೋಚನೆಯಿಂದ ಅಳೆಯಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಮೇಲಿನ ತನ್ನ ಅಸಹಜ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು, ಇಂದಿನ ಮನುಷ್ಯ 80 ಪ್ರತಿಶತ ಶುದ್ಧ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಕೃತಕವಾಗಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ವಿನಾಶವನ್ನು ತಾನೇ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಸಲುವಾಗಿ, ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಆಡಳಿತಗಾರರು ಪ್ರಪಂಚದ ಜನರ ನಡುವೆ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಕಗ್ಗೊಲೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಸಹ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುತ್ತಾರೆ, ವಿಜ್ಞಾನದ ಪವಿತ್ರ ಹೆಸರನ್ನು ನಿರ್ಲಜ್ಜವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ದಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಹಿಂದುಳಿದಿರುವಿಕೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಗಮನಾರ್ಹ ಪುರಾವೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಇಂದಿನ "ನಾಗರಿಕ" ಮನುಷ್ಯನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅವನ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ, ಅವರು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಗಂಭೀರ ವಿಪತ್ತಿನ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಇನ್ನೂ ಆ ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ, ನಾನು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಅನೇಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗದ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದೆ. ಇಂದು, ನಾನು ಆ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ, ಹೆಚ್ಚು ವಿವರವಾದ ಮತ್ತು ವರ್ಧಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಅನೇಕ ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವಿಧ ಸಚಿವಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಏಕೆ ದೂರ ಮತ್ತು ಅಸಡ್ಡೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ? ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಭಯಾನಕ ನಾಶವನ್ನು ಜನರು ಏಕೆ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ? ಅವರು ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾ

ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುಳ್ಳು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳ ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಶಿಫಾರಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ತುಂಬುಮದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುಮದೇ? ಮನುಷ್ಯನ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಉಪಕಾರ ಎಲ್ಲಿದೆ? ನಾಗರಿಕತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಎಲ್ಲಿದೆ?

ನಾಗರಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವವರು ಅದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುಮದು, ಜೀವನದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುಮದು, ಜೀವನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುಮದು ಇದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ನಾಗರಿಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ, ಇತರರ ಹಕ್ಕುಗಳ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ದುರುಪಯೋಗದ ದುರದೃಷ್ಟಕರ ಉದಾಹರಣೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ದೂರದ ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್‌ನಿಂದ ಬಂದಿತು. ನನ್ನ ಮೊದಲ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಮಹಿಳೆ, ಶ್ರೀಮತಿ ಎಚ್. ಬಲ್‌ಬೆಕ್, ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರು.
ಕಲ್ಪನೆಯ ಮಾನವೀಯ ಅಂಶದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತರಾದ ಅವರು ಪುಸ್ತಕದ 30 ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹರಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ, ಜಾನ್ ಮಾರ್ಟಿನ್ ರೀನೆಕೆ ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್‌ನ "ಲೆಟ್ಸ್ ಲೈವ್" ಮ್ಯಾಗಜೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ "ಉಪಯುಕ್ತ" ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ನಂತರ, ಅವಳು ಅವನಿಗೆ ಪತ್ರವೊಂದನ್ನು ಬರೆದಳು ಮತ್ತು ಅವಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನದ ಖಾತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಮತ್ತು ಅವರು ಹೊಂದಿದ್ದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಅವಳ ಮತ್ತು ಅವಳ ಪತಿ ಇಬ್ಬರೂ ನಂತರದ ಚೇತರಿಕೆ.

ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಹಸಿ-ಆಹಾರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರು ಸರಳವಾದ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವರೆಗಿನ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಹವಾದ "ತಜ್ಞರ" ಸಲಹೆಯಿಂದ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಯಾಮದೇ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯದ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಹತಾಶ ಪ್ರಕರಣಗಳಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದವರು, ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆದರು ಮತ್ತು ಈಗ ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ.

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನಿರೋಧಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಿರಂತರ ಶಾಪದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಹಸಿರು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರುನೋಡಬಹುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಓದುಗರು ಎ

ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಾಜಿ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಹಲವಾರು ಪತ್ರಗಳ ಆಯ್ಕೆ. ಈ ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ರೀಮತಿ ಬಲ್ಬೆಕ್ ಶ್ರೀ ರೈನೆಕೆಗೆ ಬರೆಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು.

ಆ ಸಂಭಾವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲಿನ ನನ್ನ ಹಕ್ಕನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ, ಪದವನ್ನು ನಕಲಿಸುತ್ತಾನೆ ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕದ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ನೋಡಲಾದ ಆರು ಗರಿಷ್ಠಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಪದಕ್ಕಾಗಿ! ಫೆಬ್ರವರಿ ಮತ್ತು ಏಪ್ರಿಲ್, 1965 ರ "ಲೆಟ್ಸ್ ಲೈವ್" ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತ "ಅಡ್ವೆಂಚರ್ಸ್ ಇನ್ ರಾ ಫುಡ್ಸ್" ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಲೇಖನದ ಭಾಗವಾಗಿ ಮ್ಯಾಗಜೀನ್, ನಂತರ ಅವರು $5 ಬೆಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕುತೂಹಲದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಟಿಪ್ಪಣಿಯಲ್ಲಿ ಆ ವಿಷಯಗಳು ಲೇಖನದ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಸೇರಿದೆ ಎಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕರು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ! "ಬದುಕೋಣ" ಅಂತಹ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಜನರು ಓದಬಾರದು. ಮ್ಯಾಗಜೀನ್, ಇದು ಕೃತಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು "ಆಹಾರ" ಸಿದ್ಧತೆಗಳ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಈಗ ಒಂದು ದಶಕದಿಂದ, ನಾನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಮಿತವ್ಯಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಉಳಿತಾಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ನಾನು ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಹಿಂಜರಿಯಲಿಲ್ಲ, ಅದರ 10,000 ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ವಿತರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಂತೋಷದ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ನಾನು ಈ ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುಮದರ ವಿರುದ್ಧ ನಾನು ನನ್ನ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದಿಂದ ಪ್ರತಿಭ

ಆದರೆ ಇಂದು Mr. JM Reinecke, ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗರಿಷ್ಠಗಳನ್ನು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಜನರು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಲು $5 ಡಾಲರ್‌ಗಳ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು! ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಗೊಂದಲದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

Mr. Reinecke ಅವರ ಎರಡು ಲೇಖನಗಳ ಸಾರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

ನಾವು ಬದುಕೋಣ

ಫೆಬ್ರವರಿ, 1965 :

ಜಾನ್ ಮಾರ್ಟಿನ್ ರೀನೆಕ್ ಅವರಿಂದ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಹಸಗಳು

ಅಮೇರಿಕನ್ ಫ್ರೂಟ್ ಒರಿಜಿನೇಟರ್ ಮತ್ತು ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ಲೋರರ್

 ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನಗಳ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಹವಾಮಾನಗಳ ಜನರ ನಡುವೆ ವಾಸಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳು - ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ಅವರ ಆಹಾರಗಳು. - ಎಡ್.

ಮನುಷ್ಯನು ಸೇವಿಸುವ ಏಕೈಕ ಪೋಷಣೆ ಹಸಿ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದು, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಮಾನವನ ಪೋಷಣೆಯು ಜೀವಂತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಜೀವನವನ್ನು 140 ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅ

ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟ ಅಪರಾಧವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವಾಗ (ನನ್ನ "ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವ" ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿಯ ಮುಖಪುಟವನ್ನು ನೋಡಿ). ಬೇಯಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸದೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಬೇಕು. (ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ, ಪುಟ 32). ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಗು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಅಸಹ್ಯಪಡುತ್ತದೆ, ಅದು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಸಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅಫೀಮು ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. (ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ, ಪುಟ 33). ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಬೆಂಕಿಯು ಉತ್ತಮ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಮೌಲ್ಯದ 90 ಪ್ರತಿಶತವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. (ನನ್ನ ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿಯ ಮುಖಪುಟ).

ಏಪ್ರಿಲ್, 1965 :

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಮೊದಲ ನೋಟದಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ "ನಂಬಲಾಗದ" ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿದ ವಾಸ್ತವವಾಗುತ್ತದೆ ... (ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ, ಪುಟ 45).

ಜನರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಬೇಕು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು; ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಆಹಾರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅವುಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸಮತೋಲಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಜೀವಂತ, ಕಚ್ಚಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು. ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಘಟಕಗಳು, ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರಗಳ
ಅನಿವಾರ್ಯತೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಾರಾಂಶ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎರಡು
ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವಕುಲದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು:

1.ಮಾನವ ಪೋಷಣೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಂತ ಕಚ್ಚಾ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.
ಜೀವಂತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾತ್ರ ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು
ಪೂರೈಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

2.ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಯ ಎರಡೂ ತರಕಾರಿ ದೇಹಗಳಿವೆ.
ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೇರುಗಳ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಭೇದಗಳು
ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಣೆಯ ತರಕಾರಿ ದೇಹಗಳಾಗಿವೆ.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮನುಷ್ಯನು ಕೇವಲ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಪರಿಪೂರ್ಣ
ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ; ಅವನು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ
ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ; ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. (ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ, ಪುಟ

ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕರಿಂದ ಮುಕ್ತಾಯದ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಕರ್ತವ್ಯದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಶ್ರೀಗಳಿಗೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.
ಪತ್ರಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ರೀನಿಕೆ. $5 ರಶೀದಿಯ ನಂತರ ಅವನು ನಿಮಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ದೈನಂದಿನ ಕಚ್ಚಾ
ಆಹಾರ ಮೆನು-ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ದೇಶನಗಳೊಂದಿಗೆ ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್
ಮತ್ತು ಟ್ರಾಪಿಕ್ಸ್‌ಗಾಗಿ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇವು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ
ಕಳುಹಿಸಿ... - ಸಂ.

ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗುಣಮಟ್ಟದ, ಬಹುತೇಕ
ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬ
ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಒತ್ತಿಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ "ಮೆನು-ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳು"
ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಪೋಷಣೆಯ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಥವಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ
ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಅಜ್ಞಾನದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಹ ತನ್ನದೇ ಆದ
ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅವನ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಅವನ ಅಭಿರುಚಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿಂದ ಪ

ನಿಯತಕಾಲಿಕದ ಫೆಬ್ರವರಿ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ನಂತರ, ನಾನು ಸಂಪಾದಕ ಶ್ರೀ ಕೇ
ಕೆ ಥಾಮಸ್ ಅವರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಅವರು
ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು:

ಏಪ್ರಿಲ್ 21, 1965

ಶ್ರೀ. ಕೇ ಕೆ. ಥಾಮಸ್, 1133 ಎನ್. ವರ್ಮೊಂಟ್ ಏವ್., ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್, ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ.

ಮಾನ್ಯರೇ,

"ಲೆಟ್ಸ್ ಲಿವ್" ನ ಫೆಬ್ರವರಿಯಲ್ಲಿ, ಶ್ರೀ. ಜಾನ್ ಮಾರ್ಟಿನ್ ರೈನೆಕೆ ಅವರ "ಅಡ್ವೆಂಚರ್ಸ್ ಇನ್ ರಾ ಫುಡ್ಸ್" ಎಂಬ ಲೇಖನವನ್ನು ನಾನು ಓದಿದ್ದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿತ್ತು, ಅಲ್ಲಿ ಬರಹಗಾರನು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕದ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಪದದಿಂದ ಪದಕ್ಕೆ ನಕಲಿಸಿದ್ದಾನೆ, "ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುಮದು", ಮತ್ತು ಅಮಗಳನ್ನು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಘಟನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಅರ್ಷವೀರ್ ಟೆರ್ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ, ನಾನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅತೃಪ್ತಿಕರ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ. ರೈನೆಕೆ ಅವರ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ:

ಮೇ 12, 1965 :

ಅರ್ಷವೀರ್ ಟೆರ್-ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್ ಕಾಖ್ ಅವೆನ್ಯೂ 21, ಪೆಶನ್ ಸ್ಟ್ರೀಟ್, ಟೆಹ್ರಾನ್, ಪರ್ಷಿಯಾ.

ಮಾನ್ಯರೇ:

ಏಪ್ರಿಲ್ 21 ರ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಶ್ರೀ ಜಾನ್ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಅವರಿಗೆ ಬರೆದಿದ್ದೇವೆ ವಿವರಣೆಗಾಗಿ Reinecke ಮತ್ತು ಇದು ಅವರು ನಮಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ;

ನನ್ನ ಲೇಖನದ ಫೆಬ್ರವರಿ ಕಂತನ್ನು ನಾನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಾನು ಶ್ರೀ ಟೆರ್ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್ ಅವರ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯಗಳ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಪದಕ್ಕೆ ಪದವನ್ನು ನಕಲಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರಗಳ ಕುರಿತಾದ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು 25 ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಪದಗಳಾಗಿವೆ. ನಾನು ಅವರ ರೀತಿಯ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಕತಾಳೀಯ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಲ್ಲ.

ದೇಶದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಳಿ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಗ್ರಹವಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ನಾನು ಅದನ್ನು ನಕಲು ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಅವನಿಗೆ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಅವರ ಕಿರುಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ನನಗೆ ನೀಡಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ; ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಿರುಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ನಾನು ಶ್ರೀ ಟಿರ್-ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್ ಅವರಿಗೆ $10 ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾನು ಶ್ರೀ ಟಿರ್ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್ ಅಥವಾ ಹಣವನ್ನು ಕೇಳಿಲ್ಲ. ಅವನು ತನ್ನ ಕಿರುಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಬಯಸದಿದ್ದರೆ, ಅವನು ನನ್ನ ಹಣವನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಕೇವಲ ಸೌಜನ್ಯ ಮತ್ತು 25 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿದ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಒಳ್ಳೆಯದು.

(ಸಹಿ) ಜಾನ್ ಮಾರ್ಟಿನ್ ರೈನಿಕೆ "ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ಮುಖಪುಟದ ಮೇಲಿನ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಅವರು ಸೂಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಶ್ರೀ ರೀನಿಕೆ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ನೋಟ, "ರಾ-ಈಟಿಂಗ್", ನಾವು ಇಲ್ಲ ಲೆಟ್ಸ್ ಲೈವ್ ಮ್ಯಾಗಜೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುಪಡಿ.

(ಸಹಿ) ಕೆ ಥಾಮಸ್, ಸಂಪಾದಕ-ಪ್ರಕಾಶಕರು.

ಈ ದುರ್ಬಲ ವಾದಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ನಾನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪತ್ರವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೇನೆ:

ಮೇ 27, 1965 :

ಶ್ರೀ ಕೇ ಥಾಮಸ್, ಸಂಪಾದಕ-ಪ್ರಕಾಶಕರು. ಮಾನ್ಯರೇ:

ಏಪ್ರಿಲ್ 21 ರ ನನ್ನ ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಮೇ 12 ರ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ನಾನು ತೃಪ್ತಿಕರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಕ್ಷಮಿಸಿ.

ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಶ್ರೀ ರೀನಿಕೆ ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರನಾಗಿರುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೋರುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನೀವು ಶ್ರೀ ರೀನಿಕೆ ಅವರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಂಚನೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಐದು ಡಾಲರ್‌ಗೆ ಮಾರುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಚಾರವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಸುಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

$10.00 ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಶ್ರೀ. ರೀನಿಕೆ ಅವರು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ನನಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಆರ್ಡರ್‌ನೊಂದಿಗೆ, ನಾನು ಅವರಿಂದ ಹಣ ಅಥವಾ ಪತ್ರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕ್ಷಮಿಸಿ.

ATERHOV

ಶ್ರೀಮತಿ ಬಲ್ಬೆಕ್ ಅವರು ನನಗೆ "ಲೆಟ್ಸ್ ಲೈವ್" ಮ್ಯಾಗಜೀನ್‌ನ ಏಪ್ರಿಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವಷ್ಟು ದಯೆ ತೋರಿದಾಗ ಈ ಪತ್ರವ್ಯವಹಾರವು ಕೊನೆಗೊಂಡಿತು, ಅದರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ, ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಎದ್ದುಕಾಣುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ನನ್ನ ಬರವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ರೀನೆಕೆ ಅವರ ಲೇಖನಗಳ ನಡುವಿನ "ಸಾದೃಶ್ಯಗಳು" ಕಾಕತಾಳೀಯವೋ ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ನಾನು ಓದುಗರಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ.

ಸಂಪಾದಕ ತನ್ನ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಚಿತರಾಗಿದ್ದರು, ಇದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವರ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಶ್ರೀ. Reinecke ಕೇವಲ ಆಧಾರರಹಿತ ಮನ್ನಿಸುವಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಹತ್ತು ಡಾಲರ್‌ಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಅಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ, ನಾನು ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಹೆಸರನ್ನು ಅಥವಾ ಅವನು ನನಗೆ ಹಣವನ್ನು ರವಾನಿಸಿದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತೇನೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಳಿಸಿಹಾಕಬೇಕು ಭೂಮಿಯ ಮುಖದಿಂದ ದೂರ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಯಾವುದೇ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಮನುಕುಲವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಾಚೆಗೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಮತ್ತು ಅವನು ಬಯಸಿದ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲಿ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿರುಚಿಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ "ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು" ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಮೆನುಗಳ ದೀರ್ಘ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರ ಮಿದುಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ, ನಾನು ಕೂಡ "ತಜ್ಞರ" ಸಹೋದರತ್ವಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕೇಳಲು ನನಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಮೂಹಿಕ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಲು ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತೇ

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇರಬಾರದು, ಯಾರಿಗಾದರೂ ಶಿಫಾರಸುಗಳು ಅಥವಾ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗಳು. ಇರುವೆಯಿಂದ ಆನೆಯವರೆಗೆ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾನವನು ತನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು, ತನಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಹಸಿವು ಬೇಡುವಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತೃಪ್ತರಾಗಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಲಭ್ಯ; ಕ್ಲೋವರ್, ಹೇ, ಹೋಲಿಸಿ

ಪರ್ವತ ಪೊದೆಗಳು, ಮರದ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮರುಭೂಮಿ ಮುಳ್ಳುಗಳು.

ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ತಿನ್ನಬಹುದು; ಅವನು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ನೂರು ರೀತಿಯ ಮೇಲೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಇದು ಯಾಮದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುಮದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿ ಆಹಾರಮ ಸ್ವತಃ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವವರು "ವೈಜ್ಞಾನಿಕ" ಅಥವಾ "ಆಹಾರ" ಶಿಫಾರಸುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುಮದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರ ಹಸಿಮ ಮತ್ತು ಅಂಗುಳಿನ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು, ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ತಪ್ಪಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಖಚಿತವಾದ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕೃತಿಯು ತಯಾರಿಸಿ ನಮಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುಮದು. ಆದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಿಶ್ರ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಬಿಡುಮ ಇದ್ದರೆ, ಅವನು ಅಮಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ತಯಾರಾದ ತಕ್ಷಣ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಮನುಷ್ಯನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೊಸ ಅವನತಿಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಜನರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ರೋಗಗಳ ಎಟಿಯಾಲಜಿ, ರೋಗನಿರ್ಣಯ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಔಷಧಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಇತರ ರೀತಿಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. .

ಅನೇಕ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು, ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಸಹ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣುಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಊಹೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಯಾರೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುಮದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಯ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಕೋಶಗಳು ಸುಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೀಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟಮ ಅವರನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಗುಣಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಕಾಗಬಹುದು. ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವನು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ, ಅವನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಾಜಾ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅಮಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಜೀವನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಉಪದ್ರವದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಅವನು ಮಾಡಬೇಕು

ಆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ. ಆ ಡೀಫಾಲ್ಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮರ್ಥನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದರ ವಿರುದ್ಧ ಅತ್ಯಂತ ಆಧಾರರಹಿತ ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ, ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಉತ್ತರದ ದೇಶಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ, ಇದು ಹವಾಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಅಸಮಾನತೆಯಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಹಸಿ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ, ಯಾವುದೇ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಮೂಲಕ, ನಮ್ಮ ಪೋಷಣೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯದಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ನಾವು ವಿಷಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸತ್ಯಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವಿಕೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಶಂಸಿಸಬಹುದು. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೋಷಣೆಯಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ "ವೈಜ್ಞಾನಿಕ" ಪ್ರತಿಪಾದನೆಗಳು ಆಧಾರರಹಿತ ಊಹೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯರ್ಥ ಭ್ರಮೆಗಳಾಗಿವೆ.

ವಿಷಯಗಳು ನಿಂತಿರುವಂತೆ, ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಿವೆ ಅಲ್ಲಿ ಜನರು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ "ಕೊರತೆ"ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವಿನ ನಿರಂತರ ಬೆದರಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತರುವ ಬಹುನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪವಾಡವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅಧಿಕೃತ ಘೋಷಣೆಯೊಂದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಅಡುಗೆಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಈ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸರಳ ಘೋಷಣೆಯು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ 1963 ರಲ್ಲಿ, ನಾನು ಈ ನಿರ್ವಿವಾದದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದಿದ್ದೇನೆ. ಜಗತ್ತು. ಅಜ್ಞಾನ, ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಸಹ್ಯಕರ ವ್ಯಸನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಮಾನವೀಯತೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ಮುಳುಗಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಸೂಚನೆಯಾಗಿದೆ. ನಾಗರೀಕತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಯಂತಹ ಪದಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿದಾಗ ಅದು ಟೊಳ್ಳಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅವರು ಹೇಳಿರುವ ಮತ್ತು ಬರೆದದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ವಿನಾಶಕಾರಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನನಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅವರು ನಿಸರ್ಗದ ನಿಜವಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜ್ಞಾನವು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲಿತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

"ಸಮಕಾಲೀನ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವ" ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಲ್ಲಿ ನಾವು 140 ಅಥವಾ 150 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕಿದ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಕುಲಪತಿಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಜನರನ್ನು ನಾವು ಮಹಾನ್ ಕಲಿಕೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಗಳಿಂದ ಭಾಗಶಃ ನಿರೋಧಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಆಹಾರವು ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿ ಒಳಗಾಗುವ ಭಾಗಶಃ ಅವನತಿಯನ್ನು ಸಹ ಅವರು ಉಳಿಸಿದರೆ ಅವರ ಜೀವನವು ಎಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸವಾಲು ಮಾಡುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡುವುದು ಏನೆಂದರೆ, ಶೇಕಡಾ 100 ರಷ್ಟು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣದ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ನೆಪ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅವರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕೊಲೆಗಾರರು ಮತ್ತು ಅಪರಾಧಿಗಳು ಎಂದು ನಾನು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ ನಾನು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. . ಅವರ ಶೋಚನೀಯ ಅಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಆ "ಕಲಿತ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು" ಅಟಿಲಾ ಅಥವಾ ಹಿಟ್ಲರ್ ಹಿಂದೆಂದೂ ಮಾಡದ ಹತ್ಯಾಕಾಂಡಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮೂರ್ಖ ಶಿಫಾರಸುಗಳಿಂದ ಅವರು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರನ್ನು ಯಾವುದೇ ಪರಿಹಾರ ಅಥವಾ ಬಿಡುವು ಇಲ್ಲದೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಅಪರಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳು, ಪಾನೀಯಗಳು, ತಂಬಾಕು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ನೆಲ, ಬ್ರೆಡ್, ಮಾಂಸ, ಮಿಠಾಯಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಈ ರೀತಿಯ ಇತರ ಹಾನಿಕಾರಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಎಲ್ಲಾ ತಯಾರಕರು ಮತ್ತು ವಿತರಕರು ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆಯು ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಮಾನವೀಯತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವತಾವಾದಿಗಳಿಗೆ ನಾನು ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದ ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವವರು ತಮ್ಮ ಚೇತರಿಕೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕಾ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ವಿಲೇವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಬಾಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಆ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ತಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಅಂಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಪತ್ರಕರ್ತರ ಬದ್ಧ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜಡ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭಾಗ ಮೂರು

ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳು

ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಿದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಲು ಅನೇಕ ಓದುಗರು ನನಗೆ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಂಬಂಧಿತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನ ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಮೊದಲ ಸಂಪುಟದ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ 1960 ರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ನಾನು ಪರ್ಷಿಯನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ, ಅದರ 4,000 ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ನಾನು ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪತ್ರಿಕಾ ನಡುವೆ ವಿತರಿಸಿದೆ. ಟೆಹ್ರಾನ್‌ನ ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯತಕಾಲಿಕಗಳು ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಸ್ವಾಗತವನ್ನು ನೀಡಿತು ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಆ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸುದೀರ್ಘ ವಿಮರ್ಶೆಗಳನ್ನು ಬರೆದರು.

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ದಿ ಹರ್ ಹೈನೆಸ್ ಪ್ರಿನ್ಸೆಸ್ ಶಾಮ್ಸ್ ಪಹ್ಲವಿಯವರ ಪತಿ, ಈಗ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಚಿವರಾಗಿರುವ ಶ್ರೀ. ಮೆಹರ್‌ದಾದ್ ಪಹ್ಲ್‌ಬೋಡ್ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿವಾಸಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಷಾ (ರಾಜ ಮೊಹಮದ್ ರೆಜಾ ಪಹ್ಲವಿ) ಅವರ ಗಮನದಿಂದ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಣೆ. ನಾನು ಶ್ರೀ ಪಹ್ಲ್‌ಬೋಡ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆರು ಅಥವಾ ಏಳು ನಂತರದ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ದಾಖಲಿಸಲು ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ರೆಡ್ ಲಯನ್ ಮತ್ತು ಸನ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ. ಅಬ್ಬಾಸ್ ನಾಫಿಸಿ ಮತ್ತು ಖಜೆನೂರಿ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ.

ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ತಜ್ಞರು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ನನಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು.

ಒಂದು ಅನಾಥಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಸಿ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸಲು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ದಿನದ ನರ್ಸರಿಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ನಿಜವಾದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಾನು ವಿವಿಧ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದೆ.
ನಾನು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ದೊಡ್ಡ ಸೈನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಅವರನ್ನು ನಾನು ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತುಂಬಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ವ್ಯವಹಾರವು ಎಷ್ಟು ಮುಂದೂಡಲ್ಪಟ್ಟಿತು ಎಂದರೆ ನಾನು ದಣಿದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ವಿಷಾದದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟೆ.

ಈ ವೈಫಲ್ಯವು ಹೆಚ್ಚು ಶೋಚನೀಯವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪೋಷಣೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನರ್ಸರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಶಿಶುಗಳು ದುರ್ಬಲ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನಿಕಟವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ವಿಷಕಾರಿ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ, ಒಣಗಿದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ದುರ್ಬಲ, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾವಿನ ಹಿಡಿತದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು. ಸೇರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ನೈಸರ್ಗಿಕ, ದೋಷರಹಿತ ಪೋಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಆ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ನನಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿತು. ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಅಗ್ರಗಣ್ಯವಾಗಿ, ನಾನು ಮಂಡಿಸಿದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ನಿಸರ್ಗದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಸರಳ ನಿಯಮಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮ್ಮಿಲನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅವರ ಉನ್ನತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಗಳು ತೀರ್ಪಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಂದಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕ್ರಾಂತಿಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಂಪುಟವನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ವಲಯಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ.
ಬಹಳ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ನಾನು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ದಿನಕ್ಕೆ 16 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ, ನಂತರ ನಾನು ಅದನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ಗೆ ಅನುವಾದಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

1963. ನಂತರ ನಾನು ವಿವಿಧ ಉಲ್ಲೇಖ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ 3,000 ವಿಳಾಸಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕದ ಸುಮಾರು 4,000 ಪೂರಕ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತಗಾರರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದೆ. ನಾನು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ಸಹಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅದರ ಜೊತೆಗಿನ ಪತ್ರವನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ತ್ವರಿತ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ನಾ

ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನನ್ನ ಅತೀವವಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿಸಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಬಂದ ಸಾವಿರಾರು ಪತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ, ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹಿಂಜರಿಯದೆ ದೃಢಪಡಿಸಿದರು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ನಾನು ನನ್ನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತ್ಯಜಿಸಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ಹಗಲಿರುಳು ವಿನಿಯೋಗಿಸಲು ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಾನು ನನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಜನರಿದ್ದಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಬದಲು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಪಡುವ ಬದಲು, ನಾನು ನನ್ನ ಉಳಿತಾಯವನ್ನು ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. , ನಾನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ವಿತರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಆದರೆ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಸಹಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯಿಂದ ಪಡೆದ ತೃಪ್ತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಜನರು ಅರಮನೆಯ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ನೋಟದಿಂದ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈಗ, ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲೆಗಳಿಂದ ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅಭಿನಂದನೆ, ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಮತ್ತು ಧನ್ಯವಾದಗಳ ಪ್ರತಿ ಪತ್ರವೂ ನನಗೆ ಕಟ್ಟಡದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಗುಣಮುಖನಾದ ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ತನ್ನ ರಕ್ಷಕನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವವರಿಂದ ಪತ್ರವು ಬಂದಾಗ, ನನ್ನ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ, ಅದು ಇದೆಲ್ಲವೂ ಆಗಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಾವುಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜನರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ನಾಶವಾಗುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದಾಗ ನನ್ನ ಆತ್ಮವು ಹಗಲಿರುಳು ನರಳುತ್ತದೆ. ಆ ಜನರು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇನೆ; ಅವರು ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ತಟ್ಟೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾರೆ

ಆಹಾರ. ಭಯಭೀತರಾದ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮುಗ್ಧ ಮಗುವಿನಿಂದ ಉದಾತ್ತವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡು ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಬ್ರೆಡ್, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ತುರುಕುಮದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನನ್ನ ಹೃದಯಮ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಮೊದಲ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ, ನಾನು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ್ದೇನೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಈ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ, ನಾನು ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಕೆಲಮ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಮ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದ್ದದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ತರುವ ಮೊದಲು, ನನ್ನ ಮೊದಲ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಇತರ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಿಗೆ ದೊರೆತ ಸ್ವಾಗತವನ್ನು ಓದುಗರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿಶ್ವದ ಆಡಳಿತಗಾರರು ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ನನ್ನ ಪತ್ರದ ಪ್ರತಿ

"ಹಸಿ ತಿನ್ನುಮದು" ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕದ ಅಭಿನಂದನಾ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೆಲಮ ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕದ ಅವಲೋಕನಕ್ಕೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವ ಪೋಷಣೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಮಾನವಕುಲಮ ವಿನಾಶದ ಮಾರಕ ಹಾದಿಯನ್ನು ಕುರುಡಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಗಳ ಅಳವಡಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳಿಂದ ಕೆಲಮ ಪ್ರತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರಗಳು:

ಪರ್ಷಿಯಾದ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಯಾದ ಘನತೆವೆತ್ತ ಶ್ರೀ ಅಮೀರ್ ಅಬ್ಬಾಸ್ ಹೊವೆಡಾ ಅವರಿಂದ ಪತ್ರ:

ಟೆಹ್ರಾನ್, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 18, 1965

ಶ್ರೀ. AT ಹೊವಾನೆಸಿಯನ್,

"ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರ ಮತ್ತು ನೀಮ ಕಳುಹಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಾನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಲು ನನಗೆ ಬಿಡುಮ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಿಷಾದಿಸುತ್ತಾ, ಅದನ್ನು ನನಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

(ಸಹಿ) ಅಮೀರ್ ಅಬ್ಬಾಸ್ ಹೋವೇಡಾ, ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ.

***

ಅಮೇರಿಕನ್ ರಾಯಭಾರ ಕಚೇರಿ, ಜೂನ್ 29, 1964.

ಆತ್ಮೀಯ Mr. Aterhov:

ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಜಾನ್ಸನ್ ಅವರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾರ್ಚ್ 28, 1964 ರ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರವನ್ನು ಶ್ವೇತಭವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ಲಗತ್ತಿಸಲಾದ 'ರಾ-ಈಟಿಂಗ್' ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರಾಯಭಾರ ಕಚೇರಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೋಡುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನಶೀಲತೆಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ.

ವಾಲ್ಟರ್ ಜಿ. ರಾಮ್ಸೇ,

ರಾಯಭಾರಿ, ಟೆಹ್ರಾನ್‌ಗೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸಹಾಯಕ.

***

ವಿಂಡ್ಸರ್ ಕ್ಯಾಸಲ್, 27ನೇ ಏಪ್ರಿಲ್, 1964

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಅಟೆರ್ಹೋವ್,

ದಿ ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಲು ರಾಣಿ ನನಗೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಪ್ರಿನ್ಸ್ ಆಫ್ ವೇಲ್ಸ್, ಮತ್ತು ನೀವು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿಗಾಗಿ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಅವರ ಮೆಜೆಸ್ಟಿ ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಾನು ನಿಮಗೆ ರಾಣಿಯ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಕಳುಹಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಮೇರಿ ಮಾರಿಸನ್, ವಿಂಡ್ಸರ್ ಕ್ಯಾಸಲ್, ಲೇಡಿ-ಇನ್-ವೇಟಿಂಗ್, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್.

***

ಪ್ಯಾರಿಸ್, 29 AVR. 1964

ಮಾನ್ಸಿಯರ್,

ಲೆ ಜನರಲ್ ಡಿ ಗೌಲ್ ಎ ಬಿಯೆನ್ ರೆಗು ಲಾ ಪ್ಲೇಕ್ವೆಟ್ ಕ್ಯೂ ವೌಸ್ ಲುಯಿ ಅವೆಜ್ ಗುರಿ ವಿಳಾಸದಾರ.

ಮಾನ್ಸಿಯರ್ ಲೆ ಪ್ರೆಸಿಡೆಂಟ್ ಡೆ ಲಾ ರಿಪಬ್ಲಿಕ್ ಎಂ'ಎ ಚಾರ್ಜ್ ಡಿ ವೌಸ್ ರಿಮರ್ಸಿಯರ್ ಡಿ ಎಲ್'ಇನ್ಟೆನ್ಶನ್ ಕ್ವಿ ಎ ಇನ್ಸ್ಪೈರ್ ಸಿಇಟಿ ಅನ್ವೋಯಿ.

(ಸಹಿ) ಸೆಕ್ರೆಟರಿ ಪರ್ಟಿಕ್ಯುಲಿಯರ್.

***

ಮಾಸ್ಕೋ, ಜೂನ್ 21, 1964.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಅಟೆರ್ಹೋವ್,

ನಿಮ್ಮ 'ರಾ ಫುಡ್' ಪುಸ್ತಕದ ರಸೀದಿಯನ್ನು ನಾನು ಧನ್ಯವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ ಈಸ್ ದಿ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಲ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್', ಇದನ್ನು ನಾನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಎಸ್. ಕುರಾಶೋವ್, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವ, ಯುಎಸ್ಎಸ್ಆರ್.

***

ನಾಮ್-ಪೆನ್, ಲೆ 9 ಜಾನ್ವಿಯರ್, 1965

ಮಾನ್ಸಿಯರ್,

ಜೆ ವೌಸ್ ರಿಮರ್ಸಿ ಸಿನ್ಸಿರೆಮೆಂಟ್ ಡಿ ವೋಟ್ರೆ ಎನ್ವೊಯ್ ಡಿ ಐ'ಓವ್ರೇಜ್ 'ರಾ-ಈಟಿಂಗ್' ಡೋಂಟ್ ವೌಸ್ ಎಟೆಸ್ ಎಲ್'ಆಟೆರ್ ಎಟ್ ವೌಸ್ ಫೆಲಿಸಿಟ್ ಪೌರ್ ಲೆಸ್ ರೆಚರ್ಚೆಸ್ ಎಟ್ ಲೆಸ್ ಎಕ್ಸ್ಪೀರಿಯನ್ಸ್ ಕ್ಯೂ ವೌಸ್ ಪೌರ್ಸುವೆಜ್ ಸುರ್ ಎಲ್'ಅಲಿಮೆಂಟೇಶನ್.

ಅವೆಕ್ ಟೌಸ್ ಮೆಸ್ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳು ಜೀ ವೌಸ್ ಪ್ರಿ ಡಿ'ಆಗ್ರೀರ್, ಮಾನ್ಸಿಯರ್, ನಾನು ಭರವಸೆ ಡಿ ಮಾ ಹೌಟ್ ಪರಿಗಣನೆ.

ನೊರೊಡೊಮ್ ಸಿಹಾನೌಕ್ ಉಪಯುವರಚ್,

ಚೆಫ್ ಡೆ ಎಲ್ ಎಟಾಟ್ ಡು ಕಾಂಬೋಡ್ಜ್.

***

ನೋಮ್-ಪೆನ್, 11''' ಆಗಸ್ಟ್, 1964.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಅಟಿರ್ಹೋವ್,

ಎಂಬ ನಿಮ್ಮ ಅದ್ಭುತ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಾನು ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇನೆ 'ರಾ-ತಿನ್ನುಮದು'. ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರು ಅದರ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಆಳವಾದ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ನೀಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ನಾನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿದೆ ...

ಪುಸ್ತಕ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಅಮೂಲ್ಯ. ನಾನು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮರೆಯಲಾಗದ ಸ್ಮರಣಿಕೆಯಾಗಿ ಇಡುತ್ತೇನೆ.

ಈಗ, ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕಾಂಬೋಡಿಯನ್ ಭಾಷೆಗೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಲು ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ ಇದರಿಂದ ಅದು ನನ್ನ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಮ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಮಾನವೀಯತೆಯ ಉಳಿವಿಗೆ ಹೊಸ ತಿರುಮ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಚುವಾನ್ ನಾಥ್ ಜೋಟಾನ್ನಾನೊ,

ಕಾಂಬೋಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ.

***

ನಾಮ್-ಪೆನ್, ಲೆ 25 ಜೂಲೆಟ್, 1964.

ಮಾನ್ಸಿಯರ್,

ಎನ್ ಆಕ್ಸೆಂಟ್ ರಿಸೆಪ್ಷನ್ ಡಿ ವೋಟ್ರೆ ಮ್ಯಾನುಯೆಲ್ 'ರಾ-ಈಟಿಂಗ್' ಕ್ಯು ವೌಸ್ avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

ನೊರೊಡೊಮ್ ಕಾಂಟೋಲ್,

ಲೆ ಪ್ರೆಸಿಡೆಂಟ್ ಡು ಕನ್ಸೀಲ್ ಡೆಸ್ ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೆಸ್, ರೋಯೌಮ್ ಡು ಕಾಂಬೋಡ್ಜ್.

***

ದಿ ವೈಟ್ ಹೌಸ್, ಜೂನ್ 1, 1964.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಅಟಿರ್ಹೋವ್,

ನಿಮ್ಮ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ

ನಾನು ಅದನ್ನು ಓದಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ ಕೆಲಮ ಉಚಿತ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಮಾಡಿ ಕೆಲಮ ವಿವರ.

ರಿಚರ್ಡ್ W. REUTER, ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯಕ ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಫುಡ್ ಫಾರ್ ಪೀಸ್, USA

***

ಲಕ್ಸೆಂಬರ್ಗ್, ಮೇ 13, 1964.

ಮಾನ್ಯರೇ,

ಅವರ ರಾಯಲ್ ಹೈನೆಸ್ಸ್ ದಿ ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್-ಡಚೆಸ್ ಮತ್ತು ದಿ ಹೆರೆಡಿಟರಿ, ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್-ಡ್ಯೂಕ್ ಆಫ್ ಲಕ್ಸೆಂಬರ್ಗ್, 1964 ರ ಮಾರ್ಚ್ 23 ರ ನಿಮ್ಮ ರೀತಿಯ ಪತ್ರದ ರಸೀದಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ನೀಮ ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ 'ರಾ-ಈಟಿಂಗ್' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೀರಿ.

ಈ ರೀತಿಯ ಗಮನದಿಂದ ಅವರ ರಾಯಲ್ ಹೈನೆಸ್‌ಗಳು ತುಂಬಾ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟರು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ನನಗೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಹಳ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಓದುತ್ತಾರೆ.

ಮೇಜರ್ ಜರ್ಮೈನ್ ಫ್ರಾಂಟ್ಜ್, ಸಹಾಯಕ-ಡಿ-ಕ್ಯಾಂಪ್.

***

ತೈವಾನ್, ಆಗಸ್ಟ್ 18, 1964.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್,

ಮೇ 12 ರ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರವನ್ನು ನಾನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಓದಿದ್ದೇನೆ ಸುತ್ತುವರಿದ ಸಂಪುಟ 'ರಾ- ತಿನ್ನುಮದು'. ಇದು ಇಡೀ ಮನುಕುಲಕ್ಕಾಗಿ ನೀಮ ಮಾಡಿದ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಂತನ-ಪ್ರಚೋದಕ ಶಿಫಾರಸು, ಮತ್ತು ಇದು ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮುಂಬರುವ ಪೀಳಿಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವವರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಸಂಪುಟವನ್ನು ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನಶೀಲತೆಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ.

ಚೆನ್ ಚೆಂಗ್, ಚೀನಾ ಗಣರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ.

***

ಟೆಹರಾನ್, ಲೆ 18 ಅಕ್ಟೋಬರ್, 1964.

ಚೆರ್ ಮಾನ್ಸಿಯರ್,

ಎಲ್'ರಾಯಭಾರಿ ಡಿ ಲಾ ಆರ್ಎಸ್ಎಫ್ ಡಿ ಯುಗೊಸ್ಲಾವಿ ಎ ಎಲ್'ಹೊನ್ನೂರ್ ಡಿ ವೌಸ್ ಇನ್ಫಾರ್ಮರ್ ಡಿ'ಅವೊಯಿರ್ ರೆಕ್ಯೂ ಯುನೆ ಲೆಟ್ರೆ ಡು ಸೆಕ್ರೆಟರಿಯೇಟ್ ಜನರಲ್ ಡೆ ಲಾ ಪ್ರೆಸಿಡೆನ್ಸ್ ಡಿ ಲಾ ಆರ್ಎಸ್ಎಫ್ ಡಿ ಯುಗೊಸ್ಲಾವಿ ಪಾರ್ ಲ್ಯಾಕ್ವೆಲ್ಲೆ ಎಸ್ಟ್ ಕನ್ಫರ್ಮೀ ಲಾ ರಿಸೆಪ್ಶನ್ ಡು ಲಿವ್ರೆ ರಾ-ಈಟಿಂಗ್' ಡೋಂಟ್ ವೌಸ್ ಎಲ್' ಅಮಾಬಿಲೈಟ್ ಡಿ'ರಾಯಭಾರಿ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಟಿಟೊ.

ಲೆ ಸೆಕ್ರೆಟರಿಯೇಟ್ ಜನರಲ್ vous remercie cordialement, au nom du ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಟಿಟೊ, votre aimable envoie ಸುರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಲಾಡಿಮಿರ್ ಮಿಲೋವನೋವಿಕ್, ಕನ್ಸೈಲರ್.

***

ಟ್ರಾನ್ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ಹೌಸ್, ಲಂಡನ್, 29ನೇ ಏಪ್ರಿಲ್, 1964.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್,

ನಿಮ್ಮ ರಾ-ಈಟಿಂಗ್' ಪುಸ್ತಕದ ಅಭಿನಂದನಾ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ನೀವು ತುಂಬಾ ಕರುಣೆ ತೋರಿದ್ದೀರಿ, ನೀವು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಆಹಾರದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಅಲ್ ವಿಲಿಯಮ್ಸ್, ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ,

ಕಾರ್ಮಿಕ ಪಕ್ಷ

***

ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್, ಮೇ 15, 1964.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಅಟೆರ್ಹೋವ್,

ನಾನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ:y ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ರಾ-ಈಟಿಂಗ್' ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿಗಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಅದರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನಶೀಲತೆಯನ್ನು ನಾನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಜಾನ್ ಎಂ. ಬೈಲಿ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಿತಿ.

***

ಬರ್ನ್, 26ನೇ ಫೆಬ್ರವರಿ, 1964.

ಶ್ರೀಮಾನ್,

ರಶೀದಿಯನ್ನು ನಾವು ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಿರುಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿಗಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ:

ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುಮದು (ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ). ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ನಾವು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಓದಿದ್ದೇವೆ.
ನಮ್ಮ ಅಭಿನಂದನೆಗಳೊಂದಿಗೆ,

ಸ್ವಿಸ್ ಫೆಡರಲ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ,

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ, RUFFI.

***

ಪೋರ್ಟ್-ಔ-ಪ್ರಿನ್ಸ್, ಲೆ ಜುಲೈ 16, 1964.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಅಟೆರ್ಹೋವ್,

ನಿಮ್ಮ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುಮದು' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕವರ್‌ನಿಂದ ಕವರ್‌ಗೆ ಓದಲಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ನನ್ನ ದೇಶಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿದೆ.

ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ
ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಈ ವರ್ಷ ಉತ್ತಮ ಮಾರಾಟವಾಗಿದೆ.

ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಡಿ ಲಾ ಸ್ಯಾಂಟೆ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಇಟ್

ಡೆ ಲಾ ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಗೆರಾರ್ಡ್ ಫಿಲಿಪ್ಪಿಕ್ಸ್, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

ರಾಜ್ಯ,

ರಿಪಬ್ಲಿಕ್ ಡಿ'ಹೈ

***

ಬರ್ಲಿನ್, ಜೂನ್ 4, 1964.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಅಟಿರ್ಹೋವ್,

ಜರ್ಮನ್ ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ಗಣರಾಜ್ಯದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ವಾಲ್ಟರ್ ಉಲ್ಬ್ರಿಚ್ಟ್ ಅವರು ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ ಕಿರುಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಂದಿನಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಟೀಕಿಸಬಹುದು - ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಜ್ಞರ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಳಜಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ: ವೈದ್ಯರು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಉತ್ತಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತರಲು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತೇ

ಜರ್ಮನ್ ಡೆಮಾಕ್ರಟಿಕ್ ರಿಪಬ್ಲಿಕ್ ಸರ್ಕಾರ, ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯ, ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಇಲ್ಲಿ ತಡವಾಗಿ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅವರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು.

HUTH, ಮುಖ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರ, ರಾಜ್ಯದ ಚಾನ್ಸೆಲರಿ.

***

ಲಾ ಹಬಾನಾ, 24 ಡಿ ಅಗೋಸ್ಟೊ ಡಿ 1964.

ಅಂದಾಜು ವೈದ್ಯರು:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en sporencia de suportrasmate.

ಡಾ. ಜೋಸ್ ಆರ್. ಮಚಾಡೊ ವೆಂಚುರಾ, ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೊ-ಡಿ ಸಲೂಡ್ ಪಬ್ಲಿಕಾ,
ಕ್ಯೂಬಾ.

***

ಲಾ ಪಾಜ್ (ಬೊಲಿವಿಯಾ), ಜುಲೈ 10, 1964.

'ಹಸಿ ತಿನ್ನುಮದು' ಕುರಿತ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ಅಭಿನಂದನಾ ಪ್ರತಿಗಾಗಿ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಾನು ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಓದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೆಲಮ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ನೀಮ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವಿಚಾರಗಳು ವಿವಾದಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಮಗಳನ್ನು ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಇನ್ನೂ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ಸ್ವಾಗತ ಮತ್ತು ಅದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿದ ಆಸಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ. ಗಿಲ್ಲೆರ್ಮೊ ಜೌರೆಗಿ ಜಿ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವ.

***

ಬೆಯೋಗ್ರಾಡ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 20, 1964.

'ರಾ-ಈಟಿಂಗ್' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ಅಭಿನಂದನಾ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೊಮಾ ಮಾರ್ಕೊವಿಚ್ , ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನೀತಿಯ ಫೆಡರಲ್ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ.

***

ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪತ್ರಗಳೂ ಬಂದಿವೆ ಕೆಳಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ:

ನೆದರ್ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್ ರಾಣಿ; ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್ ರಾಜ; ರಾಜ ಸ್ವೀಡನ್; ಬೆಲ್ಜಿಯಂ ರಾಜ; ಆಂಟೋನಿಯೊ ಸೆಗ್ನಿ, ಇಟಲಿ ಗಣರಾಜ್ಯದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ; ಅಡಾಲ್ಫ್ ಸ್ಕಾರ್ಫ್, ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ; ಫ್ರಾನ್ಸಿಕೊ ಓರ್ಲ್ಚ್, ಕೋಸ್ಟರಿಕಾ ಅಧ್ಯಕ್ಷ; ಎಸ್. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್, ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ; ಡಿ ಲಿಸ್ಲೆ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಗವರ್ನರ್-ಜನರಲ್; ಉರ್ಹೋ ಕೆಕ್ಕೊನೆನ್, ಫಿನ್ಲ್ಯಾಂಡ್ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು; ಎಮನ್ ಡಿ ವಲೇರಾ, ಐರ್ಲೆಂಡ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ; P. ವ್ಯಾನ್ ಡಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸೆಡೆ, MD ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕ, ಕೋಪನ್ ಹ್ಯಾಗನ್, ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್; ಮಿಸ್ ಲಾ ಮಾರ್ಷ್, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂತ್ರಿ, ಕೆನಡಾ; ಸಿಎಚ್ ಶಪಿರಾ, ಆಂತರಿಕ ಮಂತ್ರಿ, ಇಸ್ರೇಲ್; ಅಲ್ಫೊನ್ಸೊ ಪೊನ್ಸ್ ಅರ್ಚಿಲಾ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವ, ಗ್ವಾಟೆಮಾಲಾ; ಅಬ್ಬೆಬೆ ರೆಟ್ಟಾ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವ, ಇಥಿಯೋಪಿಯಾ; ಯುಚಿ ಸೈಟೊ, ಮುಖ್ಯ ಸಂಪರ್ಕ ಅಧಿಕಾರಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯ ಮತ್ತು

ಕಲ್ಯಾಣ, ಟೋಕಿಯೋ; ಶ್ರೀ ಮೋಹನ್‌ಲಾಲ್ ವ್ಯಾಸ್, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಚಿವರು,
ಗುಜರಾತ್, ಭಾರತ; MacEntee, ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವ, ಐರ್ಲೆಂಡ್; ಮಾರ್ಗ AM
ಕ್ಲೋಂಪೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮಂತ್ರಿ, ನೆದರ್ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್; ಜಾರ್ಜಿಯೊ ಬೋರ್ಗ್ ಒಲಿವಿಯರ್,
ಮಾಲ್ಟಾದ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ; Gudrun Sanz ಮತ್ತು Elsie Waerndt, ನೊಬೆಲ್ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಸ್ವೀಡನ್; J. ಗ್ರಿಮಂಡ್,
ಲಿಬರಲ್ ಪಾರ್ಟಿ ಲಂಡನ್‌ನ ಲೀಟರ್; ಪಿಯರೆ ವರ್ನರ್, ಲಕ್ಸೆಂಬರ್ಗ್‌ನ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ;
ಸೀನ್ ಎಫ್ ಲೆಮಾಸ್, ಐರ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ; ರಾಬರ್ಟ್ ಜಿ. ಮೆಂಜಿಸ್,
ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ; ಮೆಹದಿ ನವಾಜ್ ಜಂಗ್, ಗುಜರಾತ್ ರಾಜ್ಯಪಾಲರು, ಭಾರತ;
ಮಹಾರಾಜ ಶ್ರೀ ಜಯ ಚಾಮರಾಜ ಒಡೆಯರ್ ಬಹದ್ದೂರ್, ಮದ್ರಾಸ್ ಗವರ್ನರ್, ಭಾರತ; ಎಸ್.ಕೆ
ಪಾಟೀಲ್, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಚಿವ, ಭಾರತ; ಪಿಸಿ ಸೇನ್, ಭಾರತದ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ
ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ; ವಿಲಿಯಂ ಗೋಪಲ್ಲವ, ಸಿಲೋನ್ ಗವರ್ನರ್ ಜನರಲ್; ಲೆಸ್ಟರ್ ಪಿಯರ್ಸನ್,
ಕೆನಡಾದ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ; ಸಂಪೂರ್ಣಾನಂದ, ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಗವರ್ನರ್, ಭಾರತ; ಶ್ರೀ ಪರತಾಪ್ ಸಿಂಗ್
ಕೈರೋನ್, ಪಂಜಾಬ್, ಭಾರತದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ; ರಾಬರ್ಟ್ ಫ್ರೇಸರ್, ಸ್ವತಂತ್ರ ದೂರದರ್ಶನ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ,
ಲಂಡನ್: ಶ್ರೀ.

ಸರ್ನಾಫ್, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬ್ರಾಡ್‌ಕಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಕಂಪನಿ, ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್, ಮತ್ತು ಹೀಗೆ
ರಂದು...

ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗಿದೆ ಆದರೆ ನೀವು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ, ಅವರ ಸುಳ್ಳು, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ವಿರೋಧಿ ನೀತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಬಡತನ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ದುರ್ಬಲ ದೇಶಗಳ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಮೇಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಅವರು ಶ್ರೀಮಂತ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯುತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗಬಹುದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರವು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಗ್ರೇಟ್ ಬ್ರಿಟನ್‌ನ ವೆಗಾನ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಅಧಿಕೃತ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ (ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1964): "ಅವರ 10 ವರ್ಷದ ಮಗ ಮತ್ತು 14 ವರ್ಷದ ಮಗಳ ದುರಂತ ನಷ್ಟವು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪೋಷಣೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿತು, ಆರ್ಷವೀರ್ ಟೆರ್ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್ ಅವರು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಿದರು - ಫಲಿತಾಂಶವು 'ರಾ-ಈಟಿಂಗ್' ನಲ್ಲಿದೆ, ಇದು ಟೆಹ್ರಾನ್‌ನಿಂದ ನಾವು ಪಡೆದಿರುವ ಒಂದು ಕಿರುಪುಸ್ತಕ (7/2d) ನಲ್ಲಿದೆ.

ಮನವೊಪ್ಪಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಕಲ್ಪಿತ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ, ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲುಗಾಡಬಹುದು.

ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾಮದೇ ಅಸಂಬದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಮತ್ತು ಇತರ 'ಅಗತ್ಯ' ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಬಳೋಗಿಯ ಸುತ್ತ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿರಬಹುದು.

ನಾಮ ಅವರ ವಾದಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರ ಮಗಳು, ಆರು ವರ್ಷ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದ ಅನಾಹಿತ್, ಅವರು ವಿಕಸನಗೊಂಡ ಆಹಾರದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವಕ್ಕೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪುರಾವೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಾಮ ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತೇವೆ ... "

ನಂತರ ಅವರು ಅದರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಲಾದ ಅನುಬಂಧವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ ಪುಸ್ತಕ, ಹಾಗೆಯೇ ಅನಾಹಿತ್ ಅವರ ಚಿತ್ರ.

***

ವಿಲ್ಮ್ಸ್ಲೋ, 20ನೇ ಏಪ್ರಿಲ್, 1964:

ರಾ-ಈಟಿಂಗ್ ನ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ದಯೆಗೆ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಕಲ್ಪನೆಯು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಿದೆ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಅಗಾಧವಾದ ಪರಿಹಾರ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾಮ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮುದ್ದಾದ ಮಗಳು ಅನಾಹಿತ್ ಅವರ ಫೋಟೋವನ್ನು ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ನೀಮ ಬಯಸಿದರೆ (ಹಿಂದಿನ ಕವರ್‌ನಲ್ಲಿರುವಂತೆ), ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ಅನುಬಂಧದೊಂದಿಗೆ ಈ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಬ್ರಿಟೀಷ್ ವೆಜಿಟೇರಿಯನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಿಯೋಫ್ರಿ ಎಲ್. ರುಡ್, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕ, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಸೊಸೈಟಿ

ಜೆಫ್ರಿ ಎಲ್. ರುಡ್, ಬ್ಯಾಂಕ್ ಸ್ಕ್ವೇರ್, ವಿಲ್ಮ್ಸ್ಲೋ, ಚೆಷೈರ್, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್.

***

ಮಲಗಾ, ಮೇ 28, 1965.

ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತ,

'ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುಮದು' ಕುರಿತ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕದ ಒಂದು ಡಜನ್ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ. ನಾಮ ಮರು-ಮಾರಾಟ ದರಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ರವಾನೆಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಶರತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಮ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ವೇಲ್ಸ್‌ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲು ಆಶಿಸು

Machine Translated by Google

H. ಜೈ ದಿನಶಾ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ದಿ ಅಮೇರಿಕನ್ ವೆಗನ್ ಸೊಸೈಟಿ, H.Jay Dinshah, Press. ಮಲಗಾ, ನ್ಯೂಜೆರ್ಸಿ, USA

***

ದಿವಂಗತ ಡಾ. ಬಿರ್ಚರ್-ಬೆನ್ನರ್ ಅವರ ಮಗ, ಡಾ. ರಾಲ್ಫ್ ಬಿರ್ಚರ್, ಸೇರಿಸಿದರು ಆರು ಪುಟಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಲೇಖನ DER WENDEPUNKT ನಲ್ಲಿನ ಅಂಗವಾಗಿದೆ ಜ್ಯೂರಿಚ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬಿರ್ಚರ್-ಬೆನ್ನರ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ (ಮೇ, 1964), "ಅಲ್ಲೆಸ್-ಓಡರ್-ನಿಚ್ಟ್ಸ್-ಲೆಹ್ರೆನ್ ಫ್ಯೂಬರ್ ಎರ್ನಾಹ್ರುಂಗ್" ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ (ಎಲ್ಲಾ ಅಥವಾ ನಥಿಂಗ್-ಡಾಕ್ಟ್ರಿನ್ ಆಫ್ ಪೋಷಣೆ), ಇದನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಬಹುದು:

"ಪ್ರಪಂಚದ ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿವೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡಲಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ, ವಿರ್ನಿಟ್ಜ್ ಎಂಬ ಪ್ರಯೋಗಕಾರನು 48 ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಬಹುತೇಕ ರುಚಿಯಿಲ್ಲದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಕೃತಕ 'ಆಹಾರ'ದಿಂದ ಅವರು 18 ಅಪರಾಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಯದೆ, ಅವರು ಪತ್ರಕರ್ತರಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ." ಆ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಅಸಂಬದ್ಧತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಿದ ನಂತರ, ವಿಮರ್ಶಕರು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ನಮ್ಮ ವಿಮರ್ಶೆ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಬೋಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ, ಇದು 'ಆಲ್-ಆರ್ ನಥಿಂಗ್' ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ: ಅಟರ್ಹೋವ್ / ರಾ-ಈಟಿಂಗ್. ಪ್ರಕಟಣೆಯು ಘನ ತಾರ್ಕಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಇದನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಎರಡು ಬೃಹತ್ ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಸಂಪುಟಗಳ ಸಾರಾಂಶವಾಗಿದೆ. ಆರ್ಯನದ ಹಳೆಯ ಉನ್ನತ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮಗನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಅದರಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾಮದೇ ಸಣ್ಣ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದೆ ... ಅವರು ಶುದ್ಧ ತರಕಾರಿ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾನವನಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಏಕೈಕ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವೆಂದು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ರಾಜಿ-ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಇದನ್ನು ತಾಜಾ, ಸರಳವಾದ ಅತಿಮಾನುಷ ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಜರ್ಮನ್ ಭಾಷೆಗೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಲು ಪಾವತಿಸಲಾಗುಮದು."

ನನ್ನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಪುನರ್ವಿಮರ್ಶಿಸಿದ ನಂತರ, ಬರಹಗಾರನು ನನ್ನ ಪರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಕೆಲಮ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾನೆ;

"ಈಗಾಗಲೇ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವಾಲ್ಟರ್ ಸೋಮ್ಮರ್ ಅವರು ಬಿರ್ಚರ್-ಬೆನ್ನರ್ ಅವರು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾನವನ ಏಕೈಕ ಪೋಷಣೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲು ತನ್ನ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು. ಅಟೆರ್ಹೋವ್ ಪರವಾಗಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ತನಿಖೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ (ರೀಡರ್ಸ್ ಡೈಜೆಸ್ಟ್, ಜನವರಿ, 1964)

ಮನುಷ್ಯ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ (ಬಹುತೇಕ ಶುದ್ಧ) ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿ ಪೋಷಣೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್ ಮತ್ತು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಅವನು ತನ್ನ ಅತ್ಯುನ್ನತ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ನಡುವಿನ ಇಂದಿನ ಸಮತೋಲನದ ಕೊರತೆ, 'ಪ್ರಚೋದಿತ ಹಸಿವು', 'ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತ ಅವಧಿ (ಡ್ಯಾಮಿರುಂಗ್ಸ್ಝೋನ್)', ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ 'ಭೂಪ್ರದೇಶ'ದ ಪಾತ್ರದ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಅರಿವು ಅಟೆರ್ಹೋವ್‌ನ ಪರವಾಗಿ, ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರ್ಥಿಕತೆ, ತರಕಾರಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಜೈವಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಮಗ್ರತೆ, ಎಂದಿಗೂ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳಬಾರದು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕೊರತೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪೋಷಣೆಯ ನಿರೀಕ್ಷೆ. ”

ವಿಮರ್ಶಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಪುರುಷರು ಆ ಎರಡು ತೀವ್ರ ಧ್ರುವಗಳ ನಡುವೆ ಅಲೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, "ಎಂದಿಗೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯದಿರುವುದು" ಸರಿ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಿರ್ನಿಟ್ಜ್‌ಗಿಂತ ಅಟೆರ್ಹೋವ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಅವರು ಓದುಗರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

***

ಆಶಿಂಗ್ಡನ್, ರೋಚ್‌ಫೋರ್ಡ್, ಫೆಬ್ರವರಿ 28, 1964.

ಮಾನ್ಯರೇ,

ನಿಮ್ಮ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೋಡಿದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಮ್ಮ ಪಟ್ಟಿ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಮೇಯವನ್ನು ನಾವು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ, ಈ ಕಂಪನಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮ್ಮತಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರುಚಿಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳ ಪರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ತುಂಬಾ ನಿಜ. ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಾವು ಮೆಚ್ಚುತ್ತೇವೆ, ಏಕೆಂದರೆ 53 ಪುಟಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಎಲ್ಲಾ ವಾದಗಳನ್ನು ಪರವಾಗಿ ತರಲು ತಂದಿದ್ದೀರಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ, ಅಥವಾ ರೋಗವನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಖಾತೆಗೆ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ನೈತಿಕ ಫಲಿತಾಂಶದ ಮೇಲೆ ಸಹ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ.

...ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಮಾನವೀಯತೆಗೆ ಹಿತಚಿಂತಕರಾಗಲಿರುವವರು 'ಸ್ಥಾಪನೆಯ' ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಹೊರತು ಪ್ರಶಂಸೆ ಮತ್ತು ಇತರ (ವಸ್ತು) ಪ್ರತಿಫಲಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ಹಾನಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಒಂದು ಸಮಯದ ನಂತರ ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೆಳೆಯುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ಸಂಶೋಧನೆ'ಗಾಗಿ ದಾನ ಮಾಡುವ ನೂರಾರು ಸಾವಿರ ಪೌಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಸಹ ಏನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

CW ಡೇನಿಯಲ್ ಕಂಪನಿ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಆಶಿಂಗ್ಡನ್, ರೋಚ್‌ಫೋರ್ಡ್, ಎಸೆಕ್ಸ್, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್.

***

ಮೆಕ್ಸಿಕೋ, DF ಏಪ್ರಿಲ್ 23, 1964.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್:

ನಾವು ಈಗಷ್ಟೇ ನಿಮ್ಮ RAW-EATING ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಕೇವಲ a ಗ್ಲಿಂಪ್ಸ್, ಇದು ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಮನುಕುಲವು ಮಾಡಿದ ಅಸಂಬದ್ಧ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲು ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

ಇಂಜಿನ್. ಕಾರ್ಲ್ಕ್ಸ್ ಪ್ರಿಟೊ ಲೊಸಾನೊ. ಪ್ರಧಾನ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು. ಇಂಟರ್ - ಅಮೇರಿಕನ್ ASSN. ಆಫ್ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ಅಲ್ಫೊನ್ಸೊ ಹೆರೆರಾ, 11-103, ಮೆಕ್ಸಿಕೋ 4, DF

***

ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಹೌಸ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 13, 1964.

ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕ ಬಂದಿತು ಮತ್ತು ನಾನು ಅದನ್ನು ಓದಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಅದನ್ನು ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ವೆಜಿಟೇರಿಯನ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಗ್ರಂಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅದು ಇತರರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಇದು ಪ್ರಪಂಚದ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಭರವಸೆಯ ಸಂಕೇತವೆಂದು ನನಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಇದನ್ನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳಕಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಾನು 'ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ' (ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಜೇನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುಮದಿಲ್ಲ), ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ನಾನು ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ವಿಧಾನವೆಂದು ನೋಡಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ವಿವಿಧ ಸಮಾಜಗಳು, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ-ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾನವತಾವಾದಿಗಳು ಇವೆ, ಮತ್ತು ಇಮ ವಿಶ್ವ ಏಕತೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕ್ವೀನಿ ಡೇವ್, ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಹೌಸ್, ಯುಸ್ಟನ್ ರಸ್ತೆ. ಲಂಡನ್, NWI

***

ಇಸ್ರೇಲ್, 22 ಜನವರಿ, 1965.

ಮಾನ್ಯರೇ,

ನಿಮ್ಮ Raw-Eating' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ನಾವು ನಿಮ್ಮ ಇತರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಓದಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ... ಜನರು ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಸವಿಲ್ಲದೆ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬಹುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ! ನೀನು ನಮ್ಮ ಕಾಲದ ಪ್ರವಾದಿ.

M. NEZAH, ಡಾ. ಆಫ್ ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ, ಪ್ರೆಸ್. ಇಸ್ರೇಲ್ ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿಕ್ assn.
ನೆಜಾಹ್ ಎಸ್ಟೇಟ್, ಮಿಶ್ಮರ್ ಹಶಿವಾ, ಇಸ್ರೇಲ್.

***

ಮಾನ್ಯರೇ:

ನಿಮ್ಮ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಾನು ಓದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅದು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಒಂದೇ ಆಗಿವೆ... ನೀವು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ನಾನು ಅದನ್ನು ಸ್ಪ್ಯಾನಿಷ್‌ಗೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮಗೆ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ. ನಾನು ಸ್ಪ್ಯಾನಿಷ್ ಮ್ಯಾಗಜೀನ್‌ಗಾಗಿ ಅದರ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ: ಬಯೋನೋಮಿಯಾ, ಮ್ಯಾಡ್ರಿಡ್, ಸ್ಪೇನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ...

A. ಸೆವೆರಾನ್, ಕೊಲುಂಗಾ, ಲಾ ರೈರಾ, ಸ್ಪೇನ್‌ನ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದ ಡಾ.

***

ಬೋಸ್ಟನ್, ಜುಲೈ 5, 1966.

ಶುಭಾಶಯಗಳು ಶ್ರೀ ಅಟರ್‌ಹೋವ್:

ಲಗತ್ತಿಸಲಾದ ನಿಮ್ಮ ಏಳು ಬುಕ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವುದು' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಹತ್ತು ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಾಣಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಬುಲೆಟಿನ್ ನಂ.1 ಅನ್ನು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮೇಲ್ ಮಾಡುವ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಇದು ಮೂರು ಡಾಲರ್‌ಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಬುಲೆಟಿನ್ ಸಂಖ್ಯೆ 1 ರಲ್ಲಿ ನಾವು ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಮಗೆ ಬರೆಯುವ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಅದರ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಮೇಲ್ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಆಶೀರ್ವಾದ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಬುಲೆಟಿನ್ ಸಂಖ್ಯೆ 1 ರ ಮೈಮಿಯೋಗ್ರಾಫ್ ನಕಲು ಮಾಡಲು ನೀವು ನಮಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದರೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತೇವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದರೆ ನಾವು ಒಂದೇ ಪದವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಲಾಭರಹಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗೆ ಹೊಂದಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮರಳಲು ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಾನವೀಯತೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ಕೂಡ ಅದೇ ಆಸೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಮಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಅಟೆರ್‌ಹೋವ್, ನೀವು ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ತಕ್ಷಣ ಏರ್ ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಕೇಳಲು ನನಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಏರ್ ಮೇಲ್ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬುಲೆಟಿನ್ ಸಂಖ್ಯೆ. 1 ರ ಕೆಲವನ್ನು ನೀವು ಲಗತ್ತಿಸಿದರೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ತುಂಬಾ ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತೇವೆ."

ಸಂಸ್ಥಾಪಕ, ದಿ ರೈಸಿಂಗ್ ಸನ್, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಮೆಡಿಕಲ್-ಫಿಸಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಫೌಂಡೇಶನ್, INC.

1908 ರಲ್ಲಿ ನಿಕೋಲಾ ಟೆಸ್ಲಾ, ಥಾಮಸ್ ಎಡಿಸನ್ ಮತ್ತು ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ರಿಚರ್ಡ್ಸ್ ಅವರಿಂದ "ಫಂಡಮೆಂಟಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೊಸೈಟಿ" ಎಂದು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎವಿ ವಿಗ್‌ಮೋರ್, ಡಿಡಿ

ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷ, 25 ಎಕ್ಸೆಟರ್ ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಬೋಸ್ಟನ್

***

ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್, ಜೂನ್ 23, 1966.

ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಸಹೋದರ:

ಬರಹಗಾರರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬರೆದ ಮತ್ತು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಪುಸ್ತಕದ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ಬಂದರು, ಇದು ಹಸಿ-ತಿನ್ನುಮದು' ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಆನಂದಿಸಿದೆ. ಈ ಕಲಿತ ಪ್ರಸ್ತುತಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಧೈರ್ಯದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸದ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅನುಮೋದನೆಗಾಗಿ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪಥ್ಯದ ವಿಧಾನಮ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ವಿದ್ಯುತ್ಕಾಂತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಉಪಕರಣಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವರು ಸುಮಾರು 40 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ 1926 ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ದಾದಿಯರಿಗೆ ಹಲವಾರು ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆದರು, ಅದು 'ಕಚ್ಚಾ'ದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿತು. ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ...

ಲೇಖಕರು ವಿದ್ಯುತ್ಕಾಂತೀಯ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಕಿರಣಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸುದೀರ್ಘ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದರು, ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೃಷಿ ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ, ಇಂದು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಆತಂಕಕಾರಿ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಪರಿಮಾಣಾತ್ಮಕವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು ...

ಮುಂದುವರಿಯುವ ಮೊದಲು, ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಯಾಮದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ನಾಮ ವಿಚಾರಿಸಬಹುದು ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆಯೇ? ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮಾನವೀಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರಹಗಾರರು ಅದೇ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆಯ ಮೂಲಕ, ಬರಹಗಾರನು ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶ್ರಮವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಮಿಸ್ಸಿವ್ ಅನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮೊದಲು, ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಮ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಓದುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಬರಹಗಾರ ಹೇಳಬಹುದೇ? ಸಸ್ಯ ಜೀವನಮ ಏಕೈಕ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ತನಗಾಗಲೀ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ತನ್ನ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಸಾವಯವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಮತ್ತು ಒದಗಿಸಲು ಮಾನವನು ವಿಫಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಇನ್ನೂ ಪರಿ

'ಕಚ್ಚಾ' ಸಂಸ್ಕರಿಸದ, ಕಚ್ಚಾ, ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಅವನ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ...

ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಹಾನ್ ಡಾ. ಅಲೆಕ್ಸಿಸ್ ಕ್ಯಾರೆಲ್ ಬರೆದಂತೆ: 'ಪುರುಷರು ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆಯನ್ನು ಅದರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಅವನತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಜಡ ವಸ್ತುವಿನ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ, ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಪಾರ್ಶ್ವದ (ಆಸ್ಟ್ರಲ್) ಪ್ರಪಂಚದ ನಿಯಮಗಳಂತೆಯೇ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಈ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರು ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಅಗತ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು, ಅವರ ಸಹವರ್ತಿ ಮನುಷ್ಯರು ಮತ್ತು ಅವರ ಆಂತರಿಕ ಆತ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸಹ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅವನು ಅವನತಿ ಹೊಂದಿದರೆ, ನಾಗರಿಕತೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಭವ್ಯತೆಯು ಸಹ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಕಟ್ಟಡಮ ಕೇವಲ ಪರಿಣಾಮಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುಮದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುಮದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಡಾ. ಕ್ಯಾರೆಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವೀಯತೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಲಭೂತ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ನಿರವೇರಿಕೆಗೆ ಮರಳಲು ನಾಮ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಅರಿಹುರ್ ಬಿ. ವಾಕರ್, 439 ಎಸ್. ಶೆರ್ಬೋರ್ನ್ ಡ್ರೈವ್, ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್, ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ. USA

***

ಅಲೆಗಾನಿ, NY ಅಕ್ಟೋಬರ್ 28, 1966.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಅಟೆರ್ಹೋವ್,

ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ 'ಹಸಿ ತಿನ್ನುಮದು' ನನ್ನ ಕೈಗೆ ಬಂದಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ ಅದರ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದರು; ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆಂದರೆ, ನಾನು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಾವಯವವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಫಾರ್ಮ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಾನು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಡ್ರಾಫ್ಟ್ ಅನ್ನು $20.00 ಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಇದರ 30 ಪ್ರತಿಗಳಿಗೆ ಪಾವತಿಯನ್ನು ಕವರ್ ಮಾಡಲು

ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ನೀಡಲು ನಿಮ್ಮ ಬುಲೆಟಿನ್ ಸಂಖ್ಯೆ 1 ರ ಹಲವಾರು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತೇನೆ...

ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲು ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನನಗೆ ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಅನುಯಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಾನು ಸಮರ್ಪಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಅಮೇರಿಕನ್ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಹೈಜೀನ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಸದಸ್ಯನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವಿಕೆಯ ಸುವಾರ್ತೆಯನ್ನು ಹರಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ನಾನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ ತೋಟವಿದೆ, ಮತ್ತು ನೀವು ಈ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ, ನನ್ನ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಬಂದು ಉಳಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಸ್ವಾಗತ.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. ಅಲೆಗಾನಿ, ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್. ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಗ್ಲೋಬ್‌ನ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ "ಶಾಂತಿ: ಪುರುಷರ ಕಡೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಕಲ್ಪ"

***

ಮೆಡೋಸ್ ಆಫ್ ಡಾನ್, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1, 1966:

ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತ, ನಾನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವನು, ನಾನು ಇದನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮೌಂಟ್ ಜಿಯಾನ್ ರಿಪೋರ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬುಲೆಟಿನ್ ನಂ. 1 ಸಿಕ್ಕಿತು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮರುಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳದೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತುಳಿದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನೀವು ನನಗೆ ಮುದ್ರಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಾ? ಇಮಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ನನ್ನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲು?... ನನ್ನ ಬಳಿ ಜಾನ್ ಟಿ. ರಿಕ್ಟರ್ ಅವರ 'ನೇಚರ್ ದಿ ಹೀಲರ್' ಎಂಬ ಅಮೂಲ್ಯ ಪುಸ್ತಕವಿದೆ, ಆದರೆ ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಾನು ನೋಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ 'ರಾ-ಈಟಿಂಗ್' ಅನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ, ಮತ್ತು ಇದು ನೇಚರ್ ದಿ ಹೀಲರ್‌ಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿದ್ದರೆ, ನನ್ನ ಸಹವರ್ತಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಲು ನನಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಬೇಕಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಟ್ ರೈಟರ್ ಕೂಡ, ಆದರೆ ನಾನು ವೈದ್ಯನಲ್ಲ ...

ಡಿಸೆಂಬರ್ 11, 1966:

ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಪತ್ರದ ಜೊತೆಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷವಾಯಿತು ... ಸ್ನೇಹಿತ, ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವು ಅಗ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ; ನಾನು ನೇಚರ್ ದಿ ಹೀಲರ್‌ಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕದನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಸಿ ಆಹಾರದ ಮೌಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವು ಈಗ ನನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ, ದೊಡ್ಡ ಪುಸ್ತಕದಂತೆಯೇ, ಮತ್ತು ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಹ ತರುತ್ತದೆ. ಹೌದು, ನೀವು ಕಳುಹಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಾನು ಬಳಸಬಹುದು... ನನಗೆ ನಿವ

ಪುಸ್ತಕಗಳು. ನಾನು ಫ್ಲೋರಿಡಾಕ್ಕೆ ಮಿಷನರಿ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಬಹಳಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ನಾನು ಈ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವಿಕೆಯನ್ನು ಹರಡಲು ಹೊರಟಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅಮಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದೀಗ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಸಾವಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದಾಳೆ, ವೈದ್ಯರು ಸಾಯಲು ಬಹುತೇಕ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಡಯಟ್ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ, ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ...

ಶ್ರೀಮತಿ IW ಕ್ಯಾರೊಲ್, ಬಾಕ್ಸ್ 240, ಮೆಡೋಸ್ ಆಫ್ ಡಾನ್, ವಾ. USA

***

ಇಸ್ರೇಲ್, ಆಗಸ್ಟ್ 22, 1966:

ತುಂಬಾ ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಅಟೆರ್ಹೋವ್. ಇಂದು ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕ RAW-EATING' ಅನ್ನು ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದೆ ಎಂದು ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ಮಾನವೀಯತೆಯು ಒಂದು ದಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ, ಇದು ಮಾನವ ಜೀವನದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಯುಗಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಇದು ಸರಳವಾಗಿ ಸ್ವರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಅನುಮತಿಯೊಂದಿಗೆ, ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಹೆಸರು ಜೋಸೆಫ್ ರೇಝೋನ್, ನನಗೆ 43 ವರ್ಷ, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಸ್ರೇಲ್‌ಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಕುಪತ್ ಹೋಲಿಮ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು (ವಿಷಗಳನ್ನು) ಸೂಚಿಸಲು ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ (ಪ್ರಿಮಮ್ ನಾನ್ ನೊಸೆರೆ), ನನ್ನ ವಿಷ-ಪಶರ್ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲ! ನಾನು ವಿವಾಹಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು! ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಟೆಹರಾನ್‌ನವಳು... ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ನಾನು ನಿಮಗೆ ಬರೆಯಲು ಯೋಚಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗಾಗಿ ಪರ್ಷಿಯನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾನವ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳು ಓದಿದರೆ, ಸತ್ತ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ (ನಾವು ಮಗುವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ) ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳು ಧೈರ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಿದೆ!

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಸ್ತಾಂಬುಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಕೆಲವು ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು 'ದಿ ಟರ್ಕಿಶ್ ವೆಜಿಟೇರಿಯನ್-ಹೈಜೀನಿಸ್ಟ್ ಸೊಸೈಟಿ'ಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಚಳವಳಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಸಕ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಮಿಕಲ್ ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿ ನಮ್ಮ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಚಳುವಳಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಿಷಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡಿತು ಮತ್ತು ಯಹೂದಿಯಾಗಿ ನಾನು ಅವರು ನಾಶಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ದುರ್ಬಲ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಅವರು

ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾನಿ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದ ದೇಶ, ನಾನು ಎಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಜನರನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬಿಡಲು ನಾನು ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಇಸ್ರೇಲ್‌ಗೆ ಬರಬೇಕಿತ್ತು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಬರೆಯಬಹುದು. 20 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಇದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಗ್ರಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ, AMIRIM, ಗಲಿಲ್ ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ SATAD ನಗರದ ಬಳಿ!

ಒಂದು ವಾರದ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಎರಡನೇ ಬಾರಿಗೆ ಈ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲು ಮತ್ತು ವಾಸಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ನಾನು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ದಯವಿಟ್ಟು, ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪರ್ಷಿಯನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಅನಾಹಿತ್ ಅವರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಲು ಸಂತೋಷವಾಯಿತು, ತುಂಬಾ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಆಕೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ನವೆಂಬರ್ 12, 1966:

ನಿಮ್ಮ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಕಿರುಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು - ರಾ-ತಿನ್ನುಮದು' ಅದರ ಪರ್ಷಿಯನ್ ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ, ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರದ ಹಾನಿಯಿಂದ ವಿನಾಯಿತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ!...ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಬಯಸುವ ಜನರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಟರ್ಕಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ತಜ್ಞರಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಇಸ್ರೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನು ಮೊದಲು ಜೀವನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಅಥವಾ ನಂತರ ನಾನು ಔಷಧಿರಹಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ರೆಸಾರ್ಟ್ ಇಲ್ಲದೆ ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ನಾವು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿರುವ ಜನರನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ! ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ. ಜೋಸೆಫ್ ರಾಜೋನ್, 170/2 ಅರ್ಲೋಜೊರೊವ್ ಸೇಂಟ್ ಕಿರ್ಯಾತ್- ಮಲಖಿ, ಇಸ್ರೇಲ್

***

ಬಾಲ್ಡ್ವಿನ್ ಪಾರ್ಕ್, ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ. ಏಪ್ರಿಲ್ 14, 1966.

ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತ:

ಇಸ್ರೇಲ್‌ನ ಜೆರುಸಲೇಮ್‌ನ 'ಮೌಂಟ್ ಝಿಯಾನ್ ರಿಪೋರ್ಟರ್' ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವ ಲೇಖನವನ್ನು ನೋಡಿ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಸಂಪಾದಕರು ನನ್ನ ಸಹೋದರ. ಅವರ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಖುಷಿಯಾಗಿದೆ. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ನನ್ನ ಆದೇಶವನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನನ್ನ ಮೊದಲನೆಯದು, ನಾನು ಈ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹರಡಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ.

ಜೂನ್ 20, 1966.

ನಿಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ನನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ... ನಾನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ತುಂಬಾ, ಮತ್ತು ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ವಿವಿಧ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಜನರು ಅಮಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ ...

ನವೆಂಬರ್ 13, 1966. ನಾನು ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ, ರಾ-ಈಟಿಂಗ್'. ಅಮ ಜನರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿವೆ. ನಾನು ಈ ಆರ್ಡರ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಗ ಕಳುಹಿಸಲು ಬಯಸಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ನಾನು ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸುವವರೆಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನಾನು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ... ನಾನು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಫೆಬ್ರವರಿ 5, 1967 ರಂದು ನನಗೆ 89 ವರ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಪುಸ್ತಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬರಲು ಮತ್ತು ಅಮಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸವನ್ನು ಬರೆದು ಓದುವವರಿಗೆ ಸಾಲ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳು ತಿರುಗಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಅಮಗಳನ್ನು ಯಾರೊಬ್ಬರ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ... ನಾನು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳು. ನಾನು ಈ ಮುಂಜಾನೆ ನನ್ನ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ, ಮತ್ತು ನಾನು ದಣಿದಿಲ್ಲ ...

ORAF. ಕಾರ್ಪೆಂಟರ್, ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ USA

***

ಆಲ್ಬರ್ಟಾ, ಏಪ್ರಿಲ್ 9", 1966.

ಮಾನ್ಯರೇ,

ನಾನು 'ಮೌಂಟ್ ಜಿಯಾನ್ ರಿಪೋರ್ಟರ್' ನ ಓದುಗನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು 'ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಮೌಲ್ಯ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು 75 ವರ್ಷ ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಗುಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಥ್ಲೀಟ್ ಆಗಿದ್ದೆ-ಆದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಕೆನಡಾದಲ್ಲಿ ಖನಿಜ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ.

ಜಾರ್ಜ್ ಬೇನ್ ಸದರ್ಲ್ಯಾಂಡ್, ಕೆನಡಾ.

***

ಸ್ವಾನ್ಸೀ, ಮಾರ್ಚ್ 1, 1964.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಅಟಿರ್ಹೋವ್,

ಜನವರಿಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, 'TONIGHT' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನನ್ನ ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಸೆಟ್, ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ನೋಟದಿಂದ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಓದಿದ ಕೆಲವು ಸಾರಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ನಾನು ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಾನು ತುಂಬಾ ಉತ್ಸುಕನಾಗಿದ್ದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಕರ ಅಗತ್ಯ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ನಾನು ಬಿಬಿಸಿಗೆ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಯ್ಯೋ, ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಳಿಯಿರುವ ಏಕೈಕ ವಿಳಾಸವನ್ನು ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹರಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದಾದರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಮಗೆ ಬರೆಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಆಹಾರ ವ್ಯಸನವು ಎಲ್ಲಾ ದುರ್ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಂತೆ ಮಾನವೀಯತೆಯು ತನ್ನ ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ಇದು ಯಾವ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಪಂಚವಾಗಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಉದಾಹರಣೆಯು ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರಯತ್

ಏಪ್ರಿಲ್ 29, 1964. ಕಳೆದ ಬುಧವಾರ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಪತ್ರ ಬಂದಾಗ ಅದು ಎಷ್ಟು ಸಂತೋಷದ ದಿನವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಹೀರಿಕೊಂಡಿದೆ, ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನ್ನನ್ನು ಗಾಬರಿಗೊಳಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ಇದು ನನಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಿದೆ. ನಾನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ, ನಾನು ಭಾನುವಾರ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನಾನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕಿದೆ. ('ಮತ್ತು ನೀವು ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ, ಮತ್ತು ಸತ್ಯವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ'). ಅನ್ವೇಷಣೆಯು ನನ್ನನ್ನು ವಿವಿಧ ಚರ್ಚುಗಳ ಮೂಲಕ, ವೈಚಾರಿಕತೆಗೆ, ನಂತರ ಆಹಾರ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ-ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಏಕೈಕ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ (ನನಗೆ) ವಿವರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಥಿಯೊಸೊಫಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿತು. ಎಂತಹ ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೋಡುವಾಗ, ನನಗೆ 'ಇದು ಇದು' ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಉಡುಗೊರೆಗಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರವನ್ನು ಸಹ ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ...

ಫೆಬ್ರುವರಿ 3, 1966. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಲು ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಸಾಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಯಶಸ್ಸಿನ ನಿಮ್ಮ ಕರಪತ್ರದಿಂದ ಕಲಿಯಿರಿ... ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಮೊಮ್ಮಗನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಅವರು 1964 ರಲ್ಲಿ ನರಗಳ ಕುಸಿತವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಾವಧಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವನು ಹೊರಬಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ನಾನು ಅವನಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ... ಅವರು ನೀರಿರುವ ಬಾತುಕೋಳಿಯಂತೆ ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಅದ್ಭುತವಾದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇದು ಅವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿತು, ಮತ್ತು ಅವರು ಈಗ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಮುನ್ನಡೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಜೆನಿ ಹ್ಯಾರಿಸ್, 11 Hston ಪ್ಲೇಸ್, ವೆಸ್ಟ್ ಕ್ರಾಸ್, ಸ್ವಾನ್ಸೀ, ಗ್ಲಾಮೊರ್ಗಾನ್, ಇಂಗ್ಲ

***

ಸೌತ್‌ಸೀ, ಫೆಬ್ರವರಿ 20, 1964.

ಮಾನ್ಯರೇ,

ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನೀವು ನನಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ನಾನು ಬದ್ಧನಾಗಿರುತ್ತೇನೆ ATERHOV ಅವರಿಂದ 'RAW-EATING' ಹೆಸರಿನ ಪುಸ್ತಕ. ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಬ್ರಾಡ್‌ಕಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ ಪುಸ್ತಕವು ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸವನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡಿದರು. ನಾನು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ತುಂಬಾ ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

19ನೇ ಮಾರ್ಚ್, 1964. ಕಳೆದ ಗುರುವಾರ, 12ನೇ ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ವಿಷಯಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನನಗೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿದೆ, ಮಾನವನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಕುರಿತು ನಾನು ಓದಿದ ಅತ್ಯಂತ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪುಸ್ತಕ. ಪುಸ್ತಕದ ವಿಷಯವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ನಾನು ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರುವ ಸಮಯವನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದರ ಅತ್ಯಂತ ಕಳಪೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಜನರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ನಾನು ನನ್ನ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ಜನರು ಏನೆಂದು ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು. ಬಿಡಿ. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕಾಗಿ ಕಳುಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನಾನು ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ... ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ವಿಷಯಗಳು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ ...

ಶ್ರೀಮತಿ VM ಸ್ನೆಲ್ಲಿಂಗ್, 26 ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ರಸ್ತೆ. ಸೌತ್ಸೀ, ಹ್ಯಾಂಟ್ಸ್, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್.

***

ಸಾಂಟಾ ರೋಸಾ, ನವೆಂಬರ್ 27, 1964.

ಮಾನ್ಯರೇ,

ನಿಮ್ಮ 'ಹಸಿ ತಿನ್ನುವುದು' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಲು ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಾನು ತುಂಬಾ ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವರೂ ಸಹ ಒಂದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಮೂರು ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ $ 4.50 ಕ್ಕೆ ಮನಿ ಆರ್ಡರ್ ಅನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ... ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ ... ನಾನು 100 ಶೇಕಡಾ 'ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ', ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರಗಳು ನನ್ನ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿವೆ.

ಜನವರಿ 21, 1965:

$10.00 ಮೊತ್ತವನ್ನು ಕೋರುವ ಸರಕುಪಟ್ಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಲಾದ 'ರಾ-ಈಟಿಂಗ್' ನ 15 ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ನಂತರ, ನಾನು ಬ್ಯಾಂಕ್ ಡ್ರಾಫ್ಟ್ ಅನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ... ಜೊತೆಗೆ ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವಿಕೆಯ 15 ಪ್ರತಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ $10.00.' "ನಿಮ್ಮ ಈ ಮಹತ್ತರವಾದ ಕೆಲಸದ ಮೂಲಕ ಹಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಜನರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತೇನೆ. ಧನ್ಯವಾದಗಳ

ಫೆಬ್ರವರಿ 2, 1965:

ಮಾರ್ಟಿನ್ ರೈನಿಕೆ ಅವರ ಓದಲು 'ಲೆಟ್ಸ್ ಲೈವ್' ಮ್ಯಾಗಜೀನ್‌ನ ಪ್ರತಿ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದೆ ಲೇಖನ, ·ಅಡ್ವೆಂಚರ್ಸ್ ಇನ್ ರಾ ಫುಡ್ಸ್'.

ಈ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯು ನನ್ನ ಪತಿ ಮತ್ತು ನಾನು 100 ಪ್ರತಿಶತ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆವು ಎಂದು ಹೇಳುವ ನನ್ನ ಪತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಟಿನ್ ಈ ರೀತಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಿಮ್ಮದೇ ಪುಸ್ತಕ ·ರಾ-ತಿನ್ನುವುದು' ಸರಳವಾಗಿ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಯಸುವ ಜನರ ನಡುವೆ ಅದನ್ನು ವಿತರಿಸಿ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಅವರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ನಿಜ, ಆದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಕೇಳುವವರೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿದೆ.

ಮೇ 6, 1965:

ಲೆಟ್ಸ್ ಲಿವ್‌ನ ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿನಂತಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರ ನನಗೆ ಬಂದಿದೆ ಆದರೆ ನಾನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ಅಂಗಡಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದೆ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಮೇ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಚಂದಾದಾರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸದ ಹೊರತು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಅವರ ಫೆಬ್ರವರಿ ಲೇಖನದ ತಿದ್ದುಪಡಿಗಾಗಿ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರದ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಟಿನ್ ರೈನಿಕೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಸಂಪುಟ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಾಗ ಅದರ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಾನು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಸಂಪುಟವನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನಾನು ಉತ್ತಮ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಹೆಲೆನ್ ಎಂ.ಬಲ್ಬೆಕ್, 818 ಚೆರ್ರಿ ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಸಾಂಟಾ ರೋಸಾ, USA

***

ವೆನಿಸ್, ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ., ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 29, 1964.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಅಟೆರ್ಹೋವ್,

ನಿಮ್ಮ 'ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವುದು' ಪುಸ್ತಕದ ಎರಡು ಪ್ರತಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ನಾನು ಅದನ್ನು ಓದಿ ತುಂಬಾ ಆನಂದಿಸಿದೆ.

ಐದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ. ನನಗೆ 31 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ನಾನು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಾನು ಸಮುದ್ರತೀರದಲ್ಲಿ 2-5 ಮೈಲಿ ಓಡುತ್ತೇನೆ, ಈಜುತ್ತೇನೆ, ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದಯಾತ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಮೂರು ವಾರಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ವಿತ್ನಿ ಪರ್ವತವನ್ನು ಏರಿದೆ. ರೌಂಡ್ ಟ್ರಿಪ್ 26 ಮೈಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರ್ವತವು 14,500 ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದೆ. ನನ್ನ ನಾಡಿ ದರ 58-60. ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರವು ಮನುಕುಲದ ಎಲ್ಲಾ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಲು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ (ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ಕೆನಡಾದಲ್ಲಿ) ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ನಾನು ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು 500 ಅಥವಾ 1,000 ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿ...

ಫೆಬ್ರವರಿ 6, 1966:

ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ನಾನು ಈಗ ಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳು 100 ಪ್ರತಿಶತ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ರಮ. ಲಗತ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ, ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಶೆರ್ಲಿ ಬರೆದ ಮತ್ತು ಜುಲೈ 1965 ರ 'LET'S LIVE' ನಿಯತಕಾಲಿಕದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾದ ಲೇಖನವನ್ನು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಲೇಖನ ಮತ್ತು ಲಗತ್ತಿಸಲಾದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ನಾವು ನಿಮಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡುತ್ತೇವೆ.
ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾದ ನಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತನದ್ದು. ಅವನು ಸಿಂಹಗಳನ್ನು (ಆಫ್ರಿಕನ್) ಬರಿಗೈಯಲ್ಲಿ ಕುಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ಈ ಸಿಂಹಗಳು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಮಿಕ್ಕಿ ಸೊಲೊಮನ್ ಅವರ ಹೆಸರು.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಾವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಓದುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹರಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ... ನಿಮ್ಮ ಅದ್ಭುತ ಪುಸ್ತಕವು ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.
$20.00 ಮನಿ ಆರ್ಡರ್ ಅನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ...

ಶ್ರೀಮತಿ ಶೆರ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಥೋರ್ವಾಲ್ಡ್ ಬೋಯ್, 1015 ವೆನಿಸ್ Blvd. ವೆನಿಸ್, ಸಿಎ
ಯುಎಸ್ಎ.

***

ಕೊಲಂಬಿಯಾ, ಎಸ್.ಸಿ. ಜನವರಿ 7, 1965:

ಡಿಸೆಂಬರ್ 1964 ರ ಲೆಟ್ಸ್ ಲೈವ್ ಮ್ಯಾಗಜೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಿರುಪುಸ್ತಕ RAW-EATING' ಕುರಿತು ಲೇಖನವನ್ನು ನಾನು ಬಹಳವಾಗಿ ಆನಂದಿಸಿದೆ. ನಾನು ಲೇಖಕ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಜೆ.
ಫ್ರಿಟ್ಜ್, ಮತ್ತು ಅವರು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮ್ಯಾಗಜೀನ್‌ಗೆ ಬರೆಯಲು ನನಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು ಮತ್ತು ಅವರು ನನಗೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸವನ್ನು ನೀಡಿದರು ...

ಶ್ರೀಮತಿ. ಐರಿನ್ ಗೋಲ್ಮನ್, ಯುಎಸ್ ಎ

***

ನನ್ನ ಪರ್ಷಿಯನ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ಅಬಡಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸಂಭಾವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬರೆದ ಪತ್ರದಿಂದ ಸಾರ:

ಅಬಡಾನ್, 25 ಜುಲೈ, 1965:

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಅಟೆರ್‌ಹೋವ್,

ನಿಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಕಿರುಪುಸ್ತಕವು ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದಿದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ನನ್ನನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಬೇಕು. ನನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ನಾನು ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ನೀವು ನಮ್ಮ ಕಾಲದ ಜೀಸಸ್, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅರೆ ಸತ್ತವರಿಗೆ ಜೀವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಿ, ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಧುರವಾದ ಜೀವನ!... ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬಹುದು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದಿರುವುದು ನನಗೆ ನಂಬಲಾಗದಂತಿದೆ.

ಸದಾರತ್, ಅಬಡಾನ್, ಪರ್ಷಿಯಾ.

***

ನನ್ನ ದೊಡ್ಡ ಸಂಪುಟವನ್ನು ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ನಂತರ, ಕಚ್ಚಾ-ಅರ್ಮೇನಿಯಾದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಯೆರೆವಾನ್, ಮಾರ್ಚ್ 24, 1961.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್,

ಆರ್ಮೇನಿಯಾದ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸಸ್‌ನ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಲೈಬ್ರರಿಯು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಮೊದಲ ಸಂಪುಟವನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದು ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ. "ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದು" ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹಲವಾರು ಓದುಗರ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು, ದಯವಿಟ್ಟು ಮೊದಲ ಸಂಪುಟದ ಐದು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಈಗಾಗಲೇ ಕಳುಹಿಸಲಾದ ಎರಡು ಪ್ರತಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಳಂಬಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಓದುಗರ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು."

ದಿ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸಸ್ ಆಫ್ ದಿ ಅರ್ಮೇನಿಯಾ, H.MECHERIAN,
ಕಂಪ್ಲೀಟಿವ್ ವಿಭಾಗದ ನಿರ್ದೇಶಕ.

***

ಯೆರೆವಾನ್, ನವೆಂಬರ್ 20, 1961.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್,

ನಿಮ್ಮ ಕೃತಿಯ ಮೊದಲ ಸಂಪುಟದ 'ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವುದು' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಹತ್ತು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಗ್ರಂಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಯೆರೆವಾನ್, 16ನೇ ಜೂನ್, 1965:

ಆರ್ಮೇನಿಯಾದ ರಾಜ್ಯ ಗ್ರಂಥಾಲಯದ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯವು ನೀವು ಗ್ರಂಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ 'ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ' ಎಂಬ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ಆರು ಪ್ರತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವ ಆಸಕ್ತಿಯ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲವರು ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ನೀವು ಬಹುಶಃ ನಮಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಹುದೇ?

ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಚಿವಾಲಯ, ಅರ್ಮೇನಿಯಾ,

AM ಮಿಯಾಸ್ನಿಕಿಯಾನ್ ಸ್ಟೇಟ್ ಲೈಬ್ರರಿ ಆಫ್ ದಿ ರಿಪಬ್ಲಿಕ್,

ಅರಾಜಿ ತಿರಾಬಿಯಾನ್, ನಿರ್ದೇಶಕ.

***

ತರುವಾಯ ನಾನು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಇಪ್ಪತ್ತರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದೆ ಈ ಗ್ರಂಥಾಲಯಕ್ಕೆ, ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಫಲ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಸೋವಿಯತ್ ಒಕ್ಕೂಟವು (ಖಾಸಗಿ ವ್ಯಾಪಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರ) ಜನರ ಮೇಲೆ ಹೇರಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಿತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಸೋವಿಯತ್ ಒಕ್ಕೂಟದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಎಲ್ಲಾ ವಿನಂತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಪೂರೈಸುತ್ತೇನೆ, ಅಂತಹ ವಿನಂತಿಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅಥವಾ ಖಾಸಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ.

ಎಮಿನೆಂಟ್ (ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಕವಿ) ಬರೆದ ಪತ್ರದಿಂದ ಸಾರಗಳು,
ಹೊವಾನ್ನೆಸ್ ಶಿರಾಜ್:

ಯೆರೆವಾನ್, ಜನವರಿ 4, 1962.

ಆತ್ಮೀಯ ಟೆರ್ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್,

ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ 'ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವುದು' ಎಂಬ ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದೆ. ನೀವು ಈ ಅರೆಬುದ್ಧಿಯ ಇಡೀ ಮಾನವಕುಲದ ಮಹಾನ್ ರಕ್ಷಕರಾಗಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆವಿಷ್ಕಾರ, ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದು, ಮಹಾನ್ ಡಾರ್ವಿನ್‌ನಂತೆಯೇ ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ; ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಇದು ಹಿಂದಿನ ಶತಮಾನಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಾನ್ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮಾನವೀಯವಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲ, ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಲೋಕೋಪಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಆದರೆ, ಅಯ್ಯೋ, ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಅಜ್ಞೇಯ ಬಂಡೆಯೊಂದು ನಿಂತಿದೆ. ಈ ಕುರುಡು ಶಿಶು, ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೋಸ ಹೋಗಿರುವ ಈ ತಥಾಕಥಿತ ಮನುಕುಲ

ಅದರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಬನ್ನಿ, ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀವು ತೆರೆದಿರುವ ವಿವೇಕದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಮನುಷ್ಯನೊಳಗಿನ ಹಿಂಸಾಚಾರವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನುಕುಲ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳೊಂದಿಗೆ, ಪಾಚಿಯು ಬಂಡೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಬೆಂಕಿಗೆ ಇನ್ನೂ ವೇಗವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ತನ್ನ ಸಾವನ್ನು ತರುವ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ ... ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ದುಃಖದ ಹುಬ್ಬನ್ನು ಚುಂಬಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಆಗಿ ಜನಿಸಿದಿರಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇನೆ.

ಹೊವಾನೆಸ್ ಶಿರಾಜ್, 20 ಲೆನಿನಿಯನ್ ಏವ್ ಎರೆವಾನ್.

***

ಅವರ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪತ್ರದ ಬರಹಗಾರ, ಯುವಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ದಡಾರ, ಕಡುಗೆಂಪು ಜ್ವರ, ಮಂಪ್ಸ್ (ಪರೋಟಿಡ್ಸ್), ಮಲೇರಿಯಾ, ಆಂಜಿನಾ, ವಿವಿಧ ಶೀತಗಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗಳು, ಕಿವಿನೋವು, ಹಲ್ಲುನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅತಿಸಾರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕರುಳುವಾಳ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕೋಶದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉರಿಯೂತ (ಕೊಲೆಸಿಸ್ಟೈಟಿಸ್) ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. . ಇಂದು ಹಸಿ ಆಹಾರವು ಅವರನ್ನು ಆ ಎಲ್ಲಾ ನೋವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿದೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ:

ಯೆರೆವಾನ್, ಫೆಬ್ರವರಿ 5, 1964.

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರೇ, ನಾನು ಈಗ ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಮನರಂಜಿಸುವ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಮತ್ತು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪದಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪದಗಳು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಾಗಿ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ.

ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ದುಃಸ್ವಪ್ನವನ್ನು ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಚಲನೆಯಿಂದ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಬಂದಿದ್ದೀರಿ, ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ನೀವು ಇತರ ಜನರಿಗೆ ಸಹ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಆ ದುಃಸ್ವಪ್ನದ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವವರೆಗೆ - ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಆ ತೆರೆದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕುರುಡುತನ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಕಿವಿಯ ಕಿವುಡುತನ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಂತೆ ನಾನು ಮುಳುಗಿರುವ ಆ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಹುಚ್ಚುತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನೀವು ಬಂದಿದ್ದೀರಿ.

ಸ್ವರ್ಗದ ಕಮಾನಿನ ವಿರುದ್ಧ ಚಿತ್ರಿಸಲು ನೀವು ಮಾಯಾ ದೀಪದೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ ಆ ಮುಖವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನನ್ನದಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾನು ಕನಸು ಕಾಣಲು ಮತ್ತು ಊಹಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ನಿಮ್ಮ ಹೊಳೆಯುವ ಆಕೃತಿಯ ಮುಂದೆ ನಾನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ ನಾನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಋಣಿಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಹೊಳೆಯುವ ಆಕೃತಿಯ ಮುಂದೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಉಳಿಸಿದವರ ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಸರು ಇರುವ ನಾಯಕ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ನಾಳೆ ಅದು ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹೊಳೆಯುವ ಆಕೃತಿಯ ಮುಂದೆ ನಾನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ನಾಗರಿಕತೆ, ನೈಜ ವಿಜ್ಞಾನ, ನಿಜವಾದ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಉಜ್ವಲ, ಸುಸಂಸ್ಕೃತ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಟಗಾರನಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಅರ್ಮೆನ್ ವಿಶ್ಟುನಿ, ಪರ್ಸ್ಪೆಕ್ಟಿವ್ ಲೇನ್ 20, ಎರೆವಾನ್, ಅರ್ಮೇನಿಯಾ.

***

ಯೆರೆವಾನ್, ಮಾರ್ಚ್ 29, 1964.

ಆತ್ಮೀಯ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್,

ಹಸಿ-ತಿನ್ನುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ನೇಮಕಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಕೆಲವೇ ಸಾಲುಗಳು, ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವು ಯಾವುದೋ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಹತಾಶೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. .

ನನ್ನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅಡೆತಡೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ತಂದೆ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ, ನನ್ನ ಸಹೋದರ ವೈದ್ಯ, ಮತ್ತು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಾತ್ರ ವಿಭಿನ್ನ (ಸಾಮಾನ್ಯ) ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಈಗ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನಾನು ಹೊಸ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಈ ರೀತಿಯ ಪತ್ರಗಳು ಜ್ಯಾಮಿತೀಯ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಓದಲು ನಿಮಗೆ ಬಿಡುವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆವಿಷ್ಕಾರವು ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

***

ಜೂನ್ 18, 1965.

ನಾನು ಲೆನಿನ್‌ಗ್ರಾಡ್‌ನಿಂದ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಇಲ್ಲಿನ ಕನ್ಸರ್ವೇಟರಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುವ ನಾನು ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಶುಭ ಹಾರೈಕೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇನೆ, ಸಮಯಮ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆ ಇದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ. ನನ್ನ ಸಹೋದರನಿಂದ ನನಗೆ ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ತೃಪ್ತಿಕರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ನನ್ನ ತೂಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಆದರೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

H. ಸ್ವಾಚಿಯನ್.

***

ಯೆರೆವಾನ್, ಜನವರಿ 6, 1965.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್,

ಈಗ ಆರು ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ ನಾನು ಹಸಿ ತಿನ್ನುಮದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಅದ್ಭುತ ಸ್ವಾಗತದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ, ನಾನು ವಿವರಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಬಯಸುಮದಿಲ್ಲ. ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಇಡೀ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಮನಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿದ ದೊಡ್ಡ ವಿಜಯವಾಗಿದೆ.

ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಲು ನಾನು ಬಯಸುಮದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ, ವಿವಿಧ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪತ್ರಗಳಿಂದ ನೀಮ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಸಾರಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ನನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಇತರ ಗ್ರಾಹಕರು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾನು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ.

ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೆಂದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ಅನುಸರಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಅಮ ಮೊದಲು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು.

ನೀಮ ಮಾನವ ಜಾತಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ಅನನ್ಯ ಉಡುಗೊರೆಗಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಲು ನನಗೆ ಅನುಮತಿಸಿ.

ವ್ಲಾಡಿಮಿರ್ ಖಚತುರಿಯನ್, 38 ಅಬೋವಿಯನ್ ಸ್ಟೇಂಟ್ ಎರೆವಾನ್.

***

ಮಾಸ್ಕೋದಲ್ಲಿ ಯುವತಿಯರಿಂದ ಕ್ರಿಸ್ಮಸ್ ಸಂದೇಶ:

ಮಾಸ್ಕೋ, ಡಿಸೆಂಬರ್ 20, 1964.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಅಟಿರ್ಹೋವ್,

ನಿಮ್ಮ ಮಹಾನ್ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಕಾರ್ಯದ ವಿಜಯಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಋತುವಿನ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹಿಂಬಾಲಕರು, ಅವರ ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ತರುವಾಯ, ಹತ್ತು ಪುಟಗಳ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವಳು ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಥೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆ, ಈ ಕೆಳಗಿನವು ಸಾರಾಂಶವಾಗಿದೆ:

ಮಾರ್ಚ್ 31, 1965:

ನಾನು ನವೆಂಬರ್, 1963 ರಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಅನುಮಾನವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೆ.

ಆದರೆ ನಾನು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಎಂಟು ಅಥವಾ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ವಯಸ್ಸಾದ ನನಗೆ ಸಂಧಿವಾತದ ದಾಳಿ ಇತ್ತು. ಅದರ ನಂತರ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಬಾರಿ ನಾನು ಲಾರಿಂಜೈಟಿಸ್, ಇನ್ಫ್ಲುಯೆನ್ಸ ಮತ್ತು ಶೀತಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರರಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಗಲಗ್ರಂಥಿಯ ಉರಿಯೂತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿನಾಲ್ಕನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಮಿಟ್ರಲ್ ವಾಲ್ವ್ ಲೆಸಿಯಾನ್ ಅನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವರು ರುಮಾಟಿಕ್ ಕಾರ್ಡಿಟಿಸ್ ಅನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಹದಿನೈದನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ನನ್ನ ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರು. ನಾನು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹೃದಯ ನೋವು, ನರಗಳ ಉರಿಯೂತ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆ. ಗಂಟೆಗಳ ಹಿಂಸೆಯ ನಂತರದ ಸಣ್ಣ ನಿದ್ರೆಯು ಭಯಾನಕ ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿತು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ, ನಾನು ಕತ್ತಲೆಗೆ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಷದ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ನಾನು ಒಂದೇ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿದೆ; ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಡಿಗೆ, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಈಜು, ಪ್ರಯಾಣ, ಓದುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನೇಕ ಸಂತೋಷಗಳು ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆಗಳಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಿದ್ದೆ.

ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ವೈದ್ಯರ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು 'ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು' ಪಿರಮಿಡಾನ್, ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳು, ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು, ವಾಸೋಡಿಲೇಟರ್‌ಗಳು, ಸೋಪೊರಿಫಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ರೀತಿಯ ಔಷಧಗಳು. ನನ್ನ ಜೀವಿಯು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು

ಆ ಕ್ರಮಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ಹದಗೆಟ್ಟಿತು. ಅಂತಹ ಪರಿಹಾರಗಳ ಅಸಮರ್ಥತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾದ ನಾನು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಿದೆ.

ಅಂತಹ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ವಿವರಗಳು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದೆ. ಕಚ್ಚಾ ಪೋಷಣೆಯು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಲಘುತೆಯ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿತು. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನನ್ನ ಹೃದಯವು ನನ್ನನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿತು. ಹಿಂದೆ ನಾನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಮತ್ತು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕೊನೆಗೆ, ನನ್ನ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾನು ಒಂದು ದಿನವೂ ನನ್ನ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. , ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ನೋವುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಣಾಮದ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಕ್ಷಣಿಕ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿವೆ.

ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ನಾನು ಇನ್ಫ್ಲುಯೆನ್ಸ ಅಥವಾ ಶೀತದ ಒಂದೇ ಒಂದು ದಾಳಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತಲೆನೋವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ ನನಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪವಾಡವೆಂದರೆ ಮಲಗಲು ನಿವೃತ್ತರಾದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ನಿದ್ರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು; ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ವಿಸರ್ಜನೆ, ನರಗಳ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯು ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು.

ಶರತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾನು ಅರ್ಮೇನಿಯಾಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದೆ ಮತ್ತು 'ಮಾತೆನಾದಾರನ್' (ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಭಂಡಾರ) ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತೈದರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದು ನಂತರ ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಮರಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಸ್ವತಂತ್ರ ಮನುಷ್ಯನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅವಳ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿತು. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಂತೋಷ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಮಾಸ್ಕೋ, ಆಗಸ್ಟ್ 16, 1965. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವು ನನಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ ತೃಪ್ತಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನನ್ನ ದೇಹವು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಒತ್ತಡದ (ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ) ಸಾಕಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಪರ್ವತ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಆಯಾಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ.

ನಾನು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಎರಡನೇ ವರ್ಷವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕೇಳಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ರಚಿಸಬಾರದು

ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅನುಮಾನವಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ನನಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಭೌತಿಕ ಅಂಶಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನೆಲೆಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ, ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ದೃಢವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಚಲವಾಗಿದೆ.

ಓಲ್ಗಾ ಕಿರಿನ್ಸ್ಕಾಯಾ, 3ಫ್ರೌಂಜ್ ಸೇಂಟ್ ಮಾಸ್ಕೋ.

***

ಸೋವಿಯತ್ ಯೂನಿಯನ್‌ನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗದ ಕಾರಣ, ಅಲ್ಲಿನ ಮನವರಿಕೆಯಾದ ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವವರು ನನ್ನ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ರಷ್ಯನ್ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಕಲು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ವಿತರಿಸುತ್ತಾರೆ.
ನಂತರ ಅನೇಕ ಜನರು ಆ ಸಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ನಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಸ್ಕೋ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ರಷ್ಯಾದ ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಬರೆದ ಸುದೀರ್ಘ ಪತ್ರದ ಒಂದು ಭಾಗವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ:

ಖಿಮ್ಕಿ, ಏಪ್ರಿಲ್ 25, 1965.

ನಾನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ, ಸರಿಯಾದ ಪದಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು. ಮಾನವಕುಲದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪವಿತ್ರ ಶ್ರಮವನ್ನು ಮರುಪಾವತಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಫಲವು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ 'ರಾ-ತಿನ್ನುವುದು'. ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾದ ಹಲವಾರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಪಾಕವಿಧಾನವನ್ನು ನನಗೆ ತಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಂದೆಯೂ ಸಹ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನನಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕ ನೋಡುವ ಭಾಗ್ಯ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ - ಮಾಜಿ ಶಿಕ್ಷಕ -
ಅವುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತನ ನೋಟ್‌ಬುಕ್‌ನಿಂದ ನಕಲಿಸಿದ್ದೇನೆ - ಮಾಜಿ ಶಿಕ್ಷಕಿಯೂ ಸಹ, ಮತ್ತು ಈ ಮಹಿಳೆ ಈಗ ಈ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳಪೆಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ಒಂದೇ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಭೂತಗನ್ನಡಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತೇನೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಮೊದಲೇ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ನಾನು ಫೆಬ್ರವರಿ 15 ರಂದು ನನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅಂದಿನಿಂದ ನಾನು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿಲ್ಲ, ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ಸಹ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲ ... ಆಗಸ್ಟ್ 15, 1966 ರಂದು ನನಗೆ ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗಿಂತ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಹುರುಪಿನವನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ ಇತರರು ಕೂಡ.

ಕಾರ್ಪೋವ್ನಾ ಮಾರಿಯಾ ಇವನೊವ್ನಾ, ಫೆವ್ರಾಲ್ಸ್ಕಾಯಾ ಸೇಂಟ್ 12, ಖಿಮ್ಕಾ.

***

ಸುಂಡ್‌ಸ್‌ವಾಲ್, ಆಗಸ್ಟ್ 12, 1965.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್,

ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತಿ, ಯೆರೆವಾನ್‌ನ ಡೇನಿಯಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿರುವ ಇಬ್ಬರೂ, ನಿಮ್ಮ ಶಿಫಾರಸುಗಳಿಂದ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನನ್ನ ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಕೃತಿಯ 'ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುಮದು' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದೇ ಎಂದು ಕೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ನಾನು ಇಸ್ತಾಂಬುಲ್‌ನ ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞ. ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಸ್ವೀಡನ್‌ನ ಸುಂಡ್‌ಸ್‌ವಾಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನಾನು ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಓದುತ್ತೇನೆ, ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಜನರು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ಶಾಬುಹ್ ಸೆಡೆಕಿಯಾನ್, ಲಾನ್ಸ್‌ಲಾಸರೆಟ್, ಸುಂಡ್‌ಸ್‌ವಾಲ್, ಸ್ಯೂಡೆ.

***

ಮಾಸ್ಕೋ, ನವೆಂಬರ್ 19, 1966.

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಅಟೆರ್ಹೋವ್,

ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಸರಳತೆಗೆ ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇನೆ. ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಇಷ್ಟು ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವೇ? 'ಓ ಮಾನವ! ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸಿದೆ. ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿರುವವರೆಗೆ, ವಿವಿಧ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೊಂದರೆಗೊಳಿಸಬೇಡಿ.

ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ನಾನು ಇಬ್ಬರೂ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು. ನಾನು ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಮತ್ತು ಅವಳು ವೈದ್ಯ.

ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ...

ಮೈಕಲ್ ಮಿನೀಶಿಯನ್.

***

ಜೆರ್ಮೂಕ್, ಮಾರ್ಚ್ 6, 1966.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೇ, ನಿಮಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು! ಮಾನವೀಯತೆಯ ಗುರುವೇ, ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ!

ನಾನು ಜೆರ್ಮೂಕ್‌ನ ಹೆಲ್ತ್ ರೆಸಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಅರ್ಮೇನಿಯಾ. ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಮನವರಿಕೆಯಾದ ನಾನು ನವೆಂಬರ್ 4, 1965 ರಿಂದ ಹಸಿ- ಆಹಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಾನು ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಿದೆ. 1947 ರಿಂದ ನಾನು ಸಂಧಿವಾತ, ಪಾಲಿಯರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಪರಿಧಮನಿಯ ಅಪಧಮನಿಗಳ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆ. 1963 ರಿಂದ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ತೀವ್ರವಾದ ಉರಿಯೂತದಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಟ್ಟಿತು, ಇದರಿಂದ ನಾನು ಕಲ್ಲಂಗಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಭಾಗಶಃ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಆರನೇ ದಿನದಿಂದ ನನ್ನ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿತು, ಆದರೆ ನಂತರ ಅವು ನಿಂತುಹೋದವು ... ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಘಟನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹಿಂದೆ ಸಂಧಿವಾತದ ಪ್ರತಿ ದಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೀಲುಗಳ ಊತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಡ್ರೊಪ್ಸಿಯ ಪ್ಯಾರೊಕ್ಸಿಸಮ್‌ಗಳಿಂದ ನಾನು ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ನಾಡಿ ಬಡಿತವು 120-140 ರಿಂದ 90 ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ-
ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 100 ಬೀಟ್ಸ್ (ಸ್ಟ್ರೈನ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ). ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯ ನೋವುಗಳು, ನನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿನ ಬೆವರು ಮಾಯವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಐದು ಕಿಲೋಗಳಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸಂಧಿವಾತ ನೋವುಗಳು ಮಾಯವಾಗಿವೆ. ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರು ವರ್ಷದ ಮಗ ಕೂಡ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಮೂರನೇ ಮಗನನ್ನು - ಈಗ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ - ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಅನಾಹಿತ್‌ನನ್ನು ನೀವು ಬೆಳೆಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಸುತ್ತೇನೆ .

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರೇ, ನಾನು ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಈಗ ಮೂವತ್ತೇಳನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಪೆಡಾಗೋಗಿಕಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪತ್ರವ್ಯವಹಾರ ಕೋರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹಲವಾರು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ

ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು - ನಾನು ಬೇರೆಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗದ ಉತ್ತರಗಳು. "ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದರೆ, ಶಿಶುಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮರಿಗಳಂತೆ ಏಕೆ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಬೇಕು ಎಂದು ನನಗೆ ಈಗ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಜರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ತಲೆಮಾರುಗಳ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವರ ನಂತರ ಆ ಎಲ್ಲಾ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಡಾ. ವಚಗನ್ ಗ್ಯಾಸ್ಪಾರಿಯನ್, ಜೆರ್ಮುಕ್, ಅರ್ಮೇನಿಯಾ.

***

ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಸಹೋದರಿ ಯೆರೆವಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪಾರ್ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಅವರು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಹಲವಾರು ಪತ್ರಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಸಾರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

“ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಆರ್ಷವೀರ್, ಈ ಪತ್ರವು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಯೆರೆವಾನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವುದು ತ್ವರಿತ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ರಿಂಗ್ ಮಾಡದೆ ಅಥವಾ ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡದೆ ಒಂದು ದಿನವೂ ಹಾದುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಬರುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ, ಅದು ಕೈಯಿಂದ ಕೈಗೆ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಕೇಳುವವರಿಗೆಲ್ಲ ಉಚಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಕ್ರೂರ ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಭರಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಹಸಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಎಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಮಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವರು. ಇಲ್ಲಿನ ಜನರೆಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮಂತೆ ಮಾನವತಾವಾದಿಗಳು. ಯಾರಾದರೂ ತನ್ನ ಕಳೆದುಹೋದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆದ ತಕ್ಷಣ, ಅವನು ತನ್ನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ಇತರರು ಗಂಭೀರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಜನರು ಈಗ ಹತ್ತಾರು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ನಡೆಯಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಕೈಗಳ ಎಡಿಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು
ಮತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪಾದಗಳು, ಮತ್ತು ತೂಕಮ 115 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಅವರು 20 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 10 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. 'ಹಿಂದೆ ಕೈಕಾಲು ಬಾರದೇ ಇದ್ದ ನನ್ನ ತಂದೆ ಈಗ ಮಗುವಿನಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಮಗ ಹೇಳಿದ. ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಅನಾಹಿತ್ ಅವರನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಧ್ವನಿಯ ಸ್ವರಮೇಳದ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದನು, ಅವನ ಧ್ವನಿಯು ಬಹುತೇಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ನಂತರ ಅವರು ಈಗ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.
ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ, 28 ರ ಯುವಕನಿಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಸಪ್ಪುರೇಶನ್ ಇತ್ತು, ಅವನ ಇಡೀ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಡ್ರಾಪ್ಸಿ ಜೊತೆಗೂಡಿತ್ತು. ಅವನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಎಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ಅವನ ಎಲ್ಲಾ ಭರವಸೆಯು ಅವನಿಗಾಗಿ ಕೈಬಿಡಲ್ಪಟ್ಟಿತು, ಆದರೆ ಅವನು ಈಗ ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕರಣಗಳಿವೆ, ಅಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುಮದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅವರ ಸ್ವಂತ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಯೆರೆವಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈಗ 2,500 ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರು ಇದ್ದಾರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು, ಆದರೆ ಈಗ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜನರು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಲವಣಯುಕ್ತ ಸಂಕೋಚನಗಳು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಉರಿಯೂತ, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನೇಕ ಗಂಭೀರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನಾನೇ ತುಂಬಾ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿದ್ದೆ. ನಾನು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ರಿಂಗಿಂಗ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಯಕೃತ್ತಿನ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಮೂಗು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ನಾನು ಬಲಹೀನನಾಗಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಮಲಗಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಹೃದಯಮ ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ನಾನು ಮತ್ತೆ ಹಗಲು ನೋಡಬೇಕೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ನಾನು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಮಲಗುತ್ತೇನೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುಮದನ್ನು ನಾನು ಕೇಳುಮದಿಲ್ಲ. ನಿಜಕ್ಕೂ, ನಾನು ತುಂಬಾ ತಡವಾಗಿ ಎದ್ದಾಗ ಅವರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ನಾನು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಎಷ್ಟು ನಡೆದರೂ ನನಗೆ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲ - ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೊಡ್ಡ ಆಶ್ಚರ್ಯ.

ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸಂಜೆ ನನ್ನನ್ನು ಕೊಲೊಜಿಯನ್ನರ ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಯಿತು. (Mr. Colozian ಯೆರೆವಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹಿರಿಯ ವರ್ಣಚಿತ್ರಕಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಕಥೆಯು ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಸ್ವತಃ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು, ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಜೊತೆಗೂಡಿದ್ದರು. ಔಷಧವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ಅವರು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುಮದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅವರ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ಪತ್ನಿಗೆ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕು (ಬ್ಲಾಸ್ಟೊಮೈಕೋಸಿಸ್) ಇತ್ತು. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ನಂತರ ಅವಳ ಉಗುರುಗಳು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದಮ ಮತ್ತು ಅವಳ ಕೆಮ್ಮು ಮಾಯವಾಯಿತು. ಅವರ ಮಗಳು ಮದುವೆಯಾದಳು, ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದಾಟಿದಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಕುರುಹು ಇಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದಳು, ಅವಳು ಈಗ ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಹಸಿ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ

ಅವರವರ ಜೊತೆಗೆ ಮೂವತ್ತೆರಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವರು ಇದ್ದರು ನಾಲ್ವರ ಕುಟುಂಬ. ಅವರಿಂದ ನನಗೆ ದೊರೆತ ಸ್ವಾಗತವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪದಗಳು ವಿಫಲವಾಗಿವೆ. ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾದ ಟೇಬಲ್ ಅನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರು, ಹಸಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಹಸಿ ಸಲಾಡ್‌ಗಳು, ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ಬಗೆಯ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವಾದ ಹಸಿ ಟಾರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ತುಂಬಿದ್ದರು, ಅಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೆ ಅವರು ಅನಾಹಿತ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದರು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಭಾರತೀಯ ಜೋಳದ ವಿಶೇಷ 'ಪಿಲಾವ್', ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ, ಓಟ್ಸ್, ವಾಲ್‌ನಟ್ಸ್, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಖಾರದ ಭಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತಂದರು.

ಎಲ್ಲಾ ಅತಿಥಿಗಳು ವೈದ್ಯರು, ಕಲಾವಿದರು, ಸಂಗೀತಗಾರರು ಮತ್ತು ಉಪನ್ಯಾಸಕರು. ಅವರು ಹಲವಾರು ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಇದು ಶ್ರೀ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಕೊಲೊಜಿಯನ್ ಅವರ ವಿವಾಹದ ಮೂವತ್ತನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ವೈದ್ಯರು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಯುವ ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಅವನ ಹೆಂಡತಿ, ವೈದ್ಯರೂ ಆಗಿದ್ದರು, ಜೆರ್ಮೂಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಲ್ತ್ ರೆಸಾರ್ಟ್‌ನಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದರು. ದಿನಕ್ಕೆ ನಲವತ್ತರಿಂದ ಐವತ್ತು ರೋಗಿಗಳು ಬರುತ್ತಾರೆ, ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಬೇಡಿಕೆ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ನನಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು. ಸ್ಪಿಟಕ್‌ನ ವೈದ್ಯರು ಕಾಲರಾ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು, ಅದರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಓದಿದ ನಂತರ ಅದರ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದರು.

ಅರವತ್ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವೈದ್ಯರು ಕಿರೋವಕನ್‌ನಿಂದ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದರು. ಅವರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಅವರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು, ಆದರೆ ಅವರ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವರು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಯೆರೆವಾನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಚೇರ ಹರೂಟಿಯುನಿಯನ್,* ಕಿರೋವಕನ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದ್ದರು. ಉಪನ್ಯಾಸದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ,

ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಚರ್ಚೆಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಮಲಗಿ ಯಾವುದೇ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಿರುವ ಹಲವಾರು ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವರು ತಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ದಾಖಲಾತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಈಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಆಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಸಂಬಂಧಿತ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸದೆ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪೀಕರ್ ಏಕೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಟೀಕಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಅವರು ಬಯಸಿದ್ದರು. ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಎದ್ದುನಿಂತು ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೀವು ಗುರುತಿಸಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವರು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು: 'ನೀವು ಹತಾಶ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ ಮತ್ತು ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಯಲು ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ ರೋಗಿಯು ನಾನು. ಮತ್ತು ಇಂದು, ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ನಾನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ.' ವೈದ್ಯರು ಮೂಕವಿಸ್ಮಿತರಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದರು.

ಸಿರನೌಶ್ ಬಾಬಖಾನಿಯನ್, 33 ಪೌಷ್ಕಿನ್, ಎರೆವನ್.

*ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ (ಹರೂಟಿಯುನಿಯನ್) ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಲೇಖನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದರು "ಕಮ್ಯುನಿಸ್ಟ್" ಎಂಬ ಪತ್ರಿಕೆ!! ಯೆರೆವಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ (1964, ಸಂ. 17I), ಇದರಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸದೆ! ಅವರು ಅದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳ ಸೀಮಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಾನಿಕಾರಕ ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು. ಕೊನೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಂತೆ ಓದುಗರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಈ ಸಮರ್ಥನೆಗಳಿಗೆ ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ನನ್ನ ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ "ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವಿಕೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ" ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೀನಾಯವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೇನೆ.

***

ಈ ಮಹಿಳೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಗಾಯಕ (ಒಫೆಲಿಯಾ) ಅವರ ಅತ್ತೆ Hambardzumyan), ಇದುವರೆಗೆ ನನಗೆ ಹದಿಮೂರು ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಹಿಳೆ, ನಾನು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತೇನೆ:

ನವೆಂಬರ್ 20, 1966:

ಆತ್ಮೀಯ ಶ್ರೀ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್,

"ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ, ಪೆನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಮತ್ತು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತಹ ಉತ್ಸಾಹ, ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಅಭಿರುಚಿಯಿಂದ ಕೇವಲ ಒಂದು ದಿನ ನನಗೆ ಸಾಲವಾಗಿ ನೀಡಲಾದ ನಿಮ್ಮ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಾನು ಓದಿದೆ. ಹಿಂದೆ ನಾನು ಕುರುಡನಾಗಿದ್ದೆ

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸುಳ್ಳು ದೇಹದ ಗುರುತು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಸಾವಿನ ಕಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಾಯವಾಯಿತು.

ನನ್ನಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಬೇರ್ಪಡಿಸದ ಎಲ್ಲಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧದ ಬಾಟಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದಾಗ ನಾನು ಇನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಫುಲ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ಮುಗಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಈ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ ಅದು ನನ್ನ 61 ನೇ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ನಾನು ಈ ದಿನವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯುಮದಿಲ್ಲ; ನನ್ನ ನಾಶವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಹಿಸಬಹುದು. ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ, ನಾನು ತೊಂದರೆಗೀಡಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವ ಕ್ವಾಟರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಅಸಹನೀಯ ಸಿಯಾಟಿಕಾ ನನ್ನಿಂದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕದ್ದಿತ್ತು. ರೋಗಗಳ ಕ್ರೂರ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ನಂತರ, ನಾನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ, ಬಲಶಾಲಿ ಮತ್ತು ದೃಢವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ದಿನವಿಡೀ ಜಿಂಕೆಯಂತೆ ಓಡಿದೆ. ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ನನಗೆ ಪದಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ; ಓ ಮೇಧಾವಿಗಳ ಮೇಧಾವಿ, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಗೆಳೆಯ...

ದೂರದ ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅವರು ಕೊನೆಯವರು ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಾರೆ ಹೆಸರು ನಿಮ್ಮದೇ (ಟೆರ್ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್). ಜನರು ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಈಗ ಸಹಿಸುಮದಿಲ್ಲವೇ? ಅಜ್ಞಾನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಕರೆದು ನನ್ನ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಬೇಯಿಸಿದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಾನು ಸಂಕಟಪಡುತ್ತೇನೆ.

ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು, ನನ್ನ ಹೃದಯ ಬಡಿತವು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿತು, ಇದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ಸಾವು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಆದರೆ ಈಗ ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಓದಲು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕಿವಿಯಿಂದ ನನ್ನ ಸಹೋದರರ ಹೆಸರು ಎಂದು ಕೇಳಲು ಬದುಕಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಭಾಷೆಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವು ಬುದ್ಧಿವಂತವಾಗಿದೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಉರುಳಿಸಬೇಕು, ಗೆಲುವು ನಿಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆಗಸ್ಟ್ 2, 1967:

"ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧ, ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ, ನಾನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇನೆ ನೀವು ನನ್ನ ಮೂರನೇ ಪತ್ರ. ನನ್ನ ಹೃದಯದ ಭಾವನೆಗಳು ತುಂಬಾ ಇವೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ; ನನ್ನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಾನು ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಓ ಮಾನವಕುಲದ ರಕ್ಷಕನೇ, ಓ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಹೋದರ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ಸಹೋದರ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದೇ?

ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಎರಡು ಪತ್ರಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಉತ್ತರ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಎರವಲು ಪಡೆದುಕೊಂಡೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಮೂರು ದಪ್ಪ ನೋಟ್‌ಬುಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಕಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಈ ನಕಲು ಕೈ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಂತರ, ನೀವು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡೆ, ಆದರೆ ಅವು ನನಗೆ ತಲುಪಲಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ನಂಬುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ದಿನ; ಅವರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ

ಕೆಲಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ನಾನು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ; ನಾನು ಕೇಕ್, ಹಲ್ವಾ, ಸಲಾಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಡಾಲ್ಮಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅಮಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ, ನಾನು ಅವರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅಮಗಳನ್ನು ಜನರಲ್ಲಿ ವಿತರಿಸುತ್ತೇನೆ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೇಕ್ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ; ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರಿಗಾಗಿ ಈ ಕೇಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದೆ. ಅವಳು ಅಳುತ್ತಾ ನನ್ನನ್ನು ತಬ್ಬಿ, "ಇಂದಿನಿಂದ ನಾವಿಬ್ಬರು ತಂಗಿ, ನನ್ನ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ನಿನಗಾಗಿ ಸದಾ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ" ಎಂದಳು. ಅವಳು ನನಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ಎರಡನೇ ಸಂಪುಟವ

ನಾನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ, ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತೇನೆ, ನಾನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ ಫೋಟೋಗಳು, "ಬಲವರ್ಧನೆ" ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು "ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ" ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ನಿಮ್ಮ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ನಾನು ತುಂಬಾ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ನೋಡಿದೆ; ಅವರನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಇಂದು ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಕೆಲಮ ಸಾಮಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೆ ಮಹಾ ಮೇಧಾವಿಗಳು ಈ ತರಹದ ಆಹಾರ-ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸದೆ ಅಳಿದು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ... ನೀನೇ ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಬಯಲು ಮಾಡಿದ್ದು. ಈ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಧೈರ್ಯವಿರುವ ನಾಲಿಗೆ ಮೂಕವಾಗಿರಲಿ.

ಈಗ ನಾನು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ ನಾನು ಹಸಿ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ನಾನು ಹೇಗಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಈಗ ನಾನು ಹೇಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನೀಮ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು. ನನ್ನ ಬೆನ್ನಿನ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋಮ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನನಗೆ ಹದಿನೇಳು ವರ್ಷ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಜ್‌ಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ನನಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಯಿತು. ಆರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ನಾನು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಾಯುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಯಿತು. ನನ್ನ ಬಲ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಮ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಮಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ಬದಲಾಯಿತು. ನನ್ನ ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿ, ಅವರು ಬದುಕಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಸಹಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು; ಮಸಾಜ್ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು ಮತ್ತು ನಕ್ಕರು. ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಆಹಾರವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮರೆತು ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಅವರು ನನಗೆ ಆದೇಶಿಸಿದರು.

ನಾನು ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ಆದೇಶವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದೆ, ನನಗೆ ಉತ್ತಮವಾದಾಗ, ನಾನು ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ, ನನ್ನ ಹಸಿಮ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು ಮತ್ತು ನನ್ನ ತೂಕಮ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು; ಇತರರಂತೆ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತವೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದೆ, ಆದರೆ ಇದು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತು. ಮೊದಲಿಗೆ, ತೀವ್ರವಾದ ತಲೆನೋಮ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು, ನಂತರ ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಮ, ಮತ್ತು ನಲವತ್ತನಾಲ್ಕು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಯಿತು. ನನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕ ಎಂಬತ್ತೆರಡು ಕಿಲೋ ತಲುಪಿತು; ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೆಮ್ಮು, ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನನ್ನನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿದೆ. ನಂತರ, ಗಾಯಿಟರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು, ಅದು

ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತೆ ನನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದ್ದರು, ಆದರೆ ನಾನು ನಿರಾಕರಿಸಿದೆ. ಆಗ ಸಯಾಟಿಕಾ, ಆರ್ಟೆರಿಯೊಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಗೌಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನನ್ನ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ನಾನು ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿದೆ.

ನನ್ನ ಕೋಣೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಪಿರಮಿಡೆನ್, ವ್ಯಾಲೋಕಾರ್ಡಿನ್, ಮಿಲೋಕಾರ್ಡಿನ್, ಅನಲ್ಜಿನ್, ಬೆಲಾಯ್ಡ್, ಕಾಪೊಡಿಯಾಜಿಟ್ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಷಗಳ ಔಷಧಾಲಯದಂತಿತ್ತು, ಇದು ನನ್ನ ಆಹಾರದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ನಾನು ವೈದ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಶೆಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ, ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯವು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದೆ. ನಾನು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಬೇಸತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಈ ಅವಮಾನಗಳನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಒಂದು ಪವಾಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ದುಃಸ್ವಪ್ನದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನನಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಸಂಭವಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈಗ ಹದಿನೇಳು ಕಿಲೋ ದೇವ್ವ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದೆ (ಈ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮೂಲ ದೇಹವು ಹದಿನೇಳು ಕಿಲೋಗಳಷ್ಟು ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದೆ ಎಂದು ಪತ್ರ ಬರಹಗಾರ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ, ಅಂದರೆ, ದೆವ್ವವು ಹದಿನೇಳು ಕಿಲೋ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮೂವತ್ನಾಲ್ಕು ಕಿಲೋಗಳು ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು) ಮತ್ತು ನಾನು ನಗರದ ಒಂದು ತುದಿಯಿಂದ ನಗರದ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಗೆ ಅರವತ್ನಾಲ್ಕು ಕಿಲೋಗಳ ನಿಜವಾದ ತೂಕದೊಂದಿಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಕಾಗ್ನ್ಯಾಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯ 132 ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಭಾರವಾದ ಸಾಮಾನುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನನ್ನ ಸಹೋದರಿಯ ಮಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸಗಾರರಿಂದ ಹತ್ತುತ್ತೇನೆ. ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾದರು.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವರು ನನ್ನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ಬದಲಿಗೆ ಹದಿಮೂರು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ, ಅವರು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ: "ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್ ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಜನರಿಗೆ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ, ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವಷ್ಟು ತಿನ್ನಿರಿ." ಹತ್ತು ತಿಂಗಳಿಂದ ಈ ಸುಖದಲ್ಲಿ ಬದ

ನನ್ನ ಡಿಟಾಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನೋವು ತುಂಬಾ ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತು, ನಿರ್ವಿಶೀಕರಣದ ಮೊದಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸಲಿಲ್ಲ, ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ, ಹೆಚ್ಚು ನನಗೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ದೇಹದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ದದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು, ಅದು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ, ಆದರೆ ಅದು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಪರಿಹರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.
ನನ್ನ ಚರ್ಮವು ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿತು, ತುರಿಕೆ, ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅದು ಉತ್ತಮವಾಯಿತು;
ನನ್ನ ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಈಗ ಅದು ನೀರಿನಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಕೆಲವು ತೀವ್ರವಾದ ತಲೆನೋವು ಇತ್ತು ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಸುಧಾರಿಸಿತು. ಹಸಿ ಆಹಾರದ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಇದೆ ಎಂದು ನಾನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆ. ನಾನು ಅದನ್ನು ನಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ನನ್ನ ಬಿಳಿ ಕೂದಲು ಈಗ ಬೂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ."

ಪತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ 12 - ಮೇ 7, 1971

"ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸುದ್ದಿಗಳಿವೆ, ಎಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಕೆಲಮ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದೆ, ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯೆಯು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಹಲವಾರು ಇತರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುಮದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದೆ. ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸೋದರಮಾವನನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಗಂಭೀರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು ಎಂದು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ವಿವರಿಸಿದಳು. ನಂತರ ಅವಳು ಹೇಳಿದಳು: "ಓಫೆಲಿಯಾ ಹ್ಯಾಂಬರ್ಸೌಮಿಯನ್ ಅವರ ಅತ್ತೆಯ ಪತ್ರಮೂ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿದೆ." ಅವಳು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.ನಾನು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೋಡಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಸಹಿ ಮಾಡಿ ಜನರಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದ ಅದೇ ಪುಸ್ತಕದ ಫೋಟೊಕಾಪಿ ಎಂದು ನೋಡಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಮ ತುಂಬಾ ಅಪರೂಪ, ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಬಳಸುವಂತೆ ಅದನ್ನು ಫೋಟೋಕಾಪಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ನನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು, ಅವರು ಒಂದು ದಿನ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗುವಂತೆ ಕೇಳಿದರು, ನಾಮ ಸರಿಪಡಿಸಿದ ದಿನದಂದು ನಾನು ಹೋದೆ.
ಓರ್ಝೋನಿಯನ್ ಹೆಸರಿನ ಹಿಂದಿನ ರೋಗಿ, ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಅದ್ದೂರಿ ಪಾರ್ಟಿಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದರು; ಅವರು ಪಶುವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಅವರ ಪತ್ನಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಅವರ ಸಹೋದರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಅವರ ಪತ್ನಿ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಹಲವಾರು ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಕೆಲಮ ಹೊಸ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ಕಿರೋವಕನ್‌ನಿಂದ ಡಾ. ಅಬಾಜಿಯನ್, ಹಲವಾರು ಹೊಸ ಕಚ್ಚಾ-ತಿನ್ನುವ ಅನುಯಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು.

ಓರ್ಝೋನಿಯನ್ ಅವರು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಅವರು ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಪತ್ರ ಬರೆದರು, ಆದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ತಲುಪಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪತ್ರಮ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿದೆ, ನಾನು ಅದನ್ನು ನಕಲಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಮ ನೋಡುವಂತೆ, ಅವರು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವರು ಅವನಲ್ಲಿ ನಿರಾಶೆಗೊಂಡರು, ಆದರೆ ಈಗ ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ಓರ್ಝೋನಿಯನ್‌ನರ ಪತ್ರ:

 "ಈ ಯುಗದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪರೋಪಕಾರಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿರುವ ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಯಾವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಾನು ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ದುರ್ಬಲನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಗೆ ಸಹ ಕೆಲಮ ಮಾತುಗಳು, ಆದರೆ ನಾನು ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಬರೆಯಬಹುದಾದ ಏಕೈಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀಮ, ಆದರೆ ನನಗೆ ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಸಹೋದರ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರು ನಾನು ಅದನ್ನು ಓದಿದೆನು, ನಾನು ಅವನಿಗೆ ಮನನೊಂದಿಸಬಾರದೆಂದು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ ಓದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ ತುಂಬಾ ಓದಿ ಹರಿದ ಪುಸ್ತಕ; ಆದರೆ ನಾನು ಈ ಮೋಡಿಮಾಡುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಮತ್ತು ಭಾವೋದ್ರೇಕಿತ ಭಾಷೆ, ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನನ್ನ ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮರುರೂಪಿಸಿದವು. ಈ ಮಕ್ಕಳ ದುರಂತ ಸಾವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸತ್ಯದ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಗರದ ಗುಪ್ತ ನೆಲಮಾಳಿಗೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿತು. ಆಳವಾದ ದುಃಖವು ನೀವು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಸೂರ್ಯನಾಗಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಮಾನವೀಯತೆಯು ನಿಮ್ಮ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಋಣಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಹೆಸರುಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ನಾನು ತಕ್ಷಣ ಕಚ್ಚಾ ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯದೆ, ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಸತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿತ್ತು; ನಾನು ಪಶುವೈದ್ಯನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಚಿತನಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ. ದಶಕಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದ್ದ ಜೈವಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿತು. ಭವಿಷ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಮುಂದೆ ತಲೆಬಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಮರೆಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ. ನನಗೆ 40 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೆಫ್ರೈಟಿಸ್ ಇದೆ, ನನ್ನ ಸ್ಥಿತಿ ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ರಕ್ತದ ಸಾರಜನಕವು 65-90 ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ, ನಿನಗಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಿದೆ. ನನಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ನಾನು ಋಣಿಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಮುಂದುವರಿಕೆಗೆ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಋಣಿಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ ... "

ಮತ್ತೊಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸುದ್ದಿ: "ಸೈನ್ಸ್ & ಲೈಫ್" ನಿಯತಕಾಲಿಕದ ಪತ್ರಕರ್ತರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಜೀವಂತ ಜೀವಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲು ಮಾಸ್ಕೋದಿಂದ ಯೆರೆವಾನ್‌ಗೆ ಬಂದರು.

ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ವರದಿಗಾರನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಮಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ವರದಿಯನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಹುಡುಕಿದರು, ಮತ್ತು ನವೆಂಬರ್ 15, 1971 ರಂದು, ಪತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ 13 (ನಾನು "ಅವನ್‌ಗಾರ್ಡ್" ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ವಿವರವಾದ ಪತ್ರವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ) ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು, ಏಕೆಂದರೆ ನನಗೆ ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ತಜ್ಞ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಜೀವನ್ ಶ್ಮಾವೊನ್ಯನ್ , ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲವು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಬಯಸಿದ್ದರು. ಸಕ್ರಿಯ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವರಿಗಾಗಿ ಪಾರ್ಟಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ. ಪಾರ್ಟಿಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು, ನಾನು ಕಚೇರಿಗೆ ರಜೆ ಹಾಕಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಮುಜುಗರವಿಲ್ಲದೆ, ನಾನು ಲೈವ್ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಹೊಸ ಟೇಬಲ್ ಹೊಂದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ.

ಹಸಿ ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಬಸಾಕ್, ಹಾಗೆಯೇ ಹೂವಿನ ಎಲೆಗಳು, ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ವಿವಿಧ ಹಸಿ ಜಾಮ್‌ಗಳು, ನಾನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಸಂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಹಸಿರು ವಾಲ್‌ನಟ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಲಾಡ್‌ಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಮೂರು ದೊಡ್ಡ ಕೋಷ್ಟಕಗಳು ತುಂಬಾ ಹೇಳಲು ಕಷ್ಟ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು ಹೊಳೆಯುವ ಮೂರು ದೊಡ್ಡ ಕೇಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಯಾರೂ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಾನು ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಆಡಿದೆ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ತೂಕದಿಂದ ಟೇಬಲ್ ನರಳಿತು!



ಅಟೆರ್ಹೋವ್ ಅವರ ಸಹೋದರಿ (ಸಿರಾನುಷ್ ಬಾಬಾಖಾನಿಯನ್) ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಅವರ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಶ್ಮಾವೊನ್ಯನ್ ಮತ್ತು ಹೈಕಾನುಶ್ ಟೆರ್ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್ ಅವರ ಹಿಂದೆ ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಭೆಯು ಅಕ್ಟೋಬರ್ 24, 1971 ರಂದು 16:00 ಕ್ಕೆ ನಿಗದಿಯಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲು ಬಂದವರು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗಿ ಹಸ್ತಲಾಘವ ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಮುಂದೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಸ್ವತಃ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನಗುತ್ತಿರುವ ಮುಖದಿಂದ ತಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಕೈ ಕುಲುಕಿದರು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಗೌರವದಿಂದ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಅತಿಥಿಗಳು ವೈದ್ಯರು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಪತ್ರಕರ್ತರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಇತ್ಯಾದಿ, ಸುಮಾರು ನಲವತ್ತೈದು ಜನರು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು. ನಾನು ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೆ, ಆಗ ಡಾ. ಅಬಾಜಿಯನ್ ಕಿರೋವಕನ್‌ನಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಚುರುಕುಬುದ್ಧಿಯ ಮತ್ತು ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದ ತನ್ನ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಬಂದರು; ಅವರು ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ನಿಮಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಶುಭ ಹಾರೈಸಿದರು.

ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಲೈವ್ ತಿನ್ನುವವರು ಒಬ್ಬರ ನಂತರ ಒಬ್ಬರು ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ನೋಟ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಲೈವ್-ಈಟರ್‌ಗಳ ವರದಿಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅವನು ಎದ್ದುನಿಂತು ತನ್ನನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅತಿಥಿಗಳು ಅವನನ್ನು ತಿಳಿದಿರ

Machine Translated by Google

ಎಲ್ಲರೂ ಕುಳಿತು ಮೌನವಾಗಿ ಕೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವನು ತನ್ನ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು.



ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರೊಬ್ಬರು ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್ ಅವರ ಪತ್ರವನ್ನು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಡಾ. ಅಬಾಜಿಯನ್ ಅವರ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರು ಹೇಳಿದರು: "ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇತಿಹಾಸ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಂದ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ; ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್ ವೈದ್ಯರಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಆವಿಷ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ, ಅವರು ವೈದ್ಯರಿಗಿಂತ ಮೇಲಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವನಿಗೆ ಶತ್ರುಗಳಿದ್ದರೂ, ಅವನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ, ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದೀರಿ, ಆದರೆ ಈ ಪದಗಳು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಉಳಿದಿವೆ. ನೀವು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಲೈವ್ ತಿನ್ನುವವರ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅವರು ಹಿಂದೆ ಯಾವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ಥಿತಿ ಈಗ ಏನೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಪ್ರಸ್ತಾಪದ ಪ್ರಕಾರ, 15 ಜನರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು, ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೆಸರೂ ದಾಖಲಾಗಿತ್ತು.ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ

ಕಚ್ಚಾ-ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಸ್ಯಾನಿಟೋರಿಯಂ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹೇಳಿದರು, ಕಚ್ಚಾ-ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚರ್ಚೆ ನಡೆದಿದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರ ಕೋರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಗಳ ಕೆಲವು ಫೋಟೊಕಾಪಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಬಂದ ಪತ್ರದ

ನಾನು "ಅವನ್‌ಗಾರ್ಡ್" ಗೆ ಬರೆದ ಪತ್ರ ಮತ್ತು ಓಜಕೋನಿಯನ್ ಮತ್ತು ಮಕರಿಯನ್ ಪತ್ರ. ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅಮಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದರು. ನನ್ನ ಬಳಿಯಿದ್ದ ಸಲಾಡ್ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳ ಹತ್ತು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಿತರಿಸಿದೆ. ಇದು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ ಆವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ, ಇದು ಹೊಚ್ಚಹೊಸ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

ಸಭೆಯು 16:00 ರಿಂದ 21:00 ರವರೆಗೆ ನಡೆಯಿತು. ಹೊರಡುವಾಗ, ಪ್ರೊಫೆಕರ್ ಅವರ ಒಂದು ಕಾರ್ಡ್ ಅನ್ನು ನನಗೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಸಿರನೌಶ್‌ಗೆ ನೀಡಿದರು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಸಿರನೌಶ್‌ಗೆ ಹೇಳಿದರು: "ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರನನ್ನು ನೋಡಲು, ಸಮಾಲೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಲುಪಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ; ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರನಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ, ಬಹುಶಃ ಅವನು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಆಮಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು"

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರ ವಿಳಾಸ: ಜೀವನ್ ಮಾಂಬ್ರೆ ಶ್ಮಾವೊನ್ಯನ್, ಪಾಪಜಿಯನ್ ನಂ. 17, ಯೆರೆವಾನ್."

ಹೈಕನೌಶ್ ಟೆರ್ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್, 10 ಅಲವರ್ಡಿಯನ್ ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಎರೆವಾನ್.

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಪತ್ರ:

ಭಾರತೀಯ ಮಾಹಿತಿ ಸೇವೆ - ಟಿಎಸ್ ಕನ್ವರ್

ಟೆಹ್ರಾನ್, ಜನವರಿ 4, 1971, ಭಾರತದ ರಾಯಭಾರ ಕಚೇರಿ. ಪತ್ರಿಕಾ ಸಹವರ್ತಿ

"ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ, ನೀವು "ಹಸಿ ತಿನ್ನುವುದು" ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್‌ಗಾಗಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿಸಬಹುದು, ಇದು ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್‌ನ ಪ್ರಗತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ.
ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಈ ಸಮಿತಿಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಭಾರತದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಸಚಿವಾಲಯವು ಈ ಬೃಹತ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಗ್ಗವಾಗಿ (ಕೇವಲ ಐದು ರೂಪಾಯಿ) ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಅವರು ಲಾಭ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವು ದಯೆಯಿಂದ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದರೆ ನಾವು ತುಂಬಾ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಹನ್ನೆರಡು ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು.

ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ದಿನಾಂಕದಿಂದ ನವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿ 1967 ರ ಆವೃತ್ತಿ. ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಅದನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಬಯಸುವಿರಾ?

ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ಟಿಎಸ್ ಕನ್ವರ್

ಇದು ಭಾರತದ ಅತ್ಯಂತ ಸಕ್ರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು 1964 ರಲ್ಲಿ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿಯವರು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಅವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಬುಲೆಟಿನ್‌ಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಭಾರತದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯವು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರು ನನಗೆ ಬರೆದ ಪತ್ರಗಳ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

"ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮ್ಯಾಗಜೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದ್ದೇನೆ, ಅದನ್ನು ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬಹುತೇಕ ಮರೆತುಹೋಗಿದೆ; ಕಳೆದ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ, ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನಿಟೋರಿಯಂ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಉಳಿದುಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ.ಅಂದಿನಿಂದ, ನಾನು ಅಸಹನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು? ವಿಳಾಸ, ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಗಾಂಧಿಯವರು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅದೃಷ್ಟ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿತು.

ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್ ಸೆಂಟರ್, ಉರುಳಿ- ಕಾಂಚನ್, ಭಾರತ

ಇಸ್ರೇಲ್ ವೆಗಾನ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ, "ನೇಚರ್ ಮತ್ತು" ನ ಮುಖ್ಯ ಸಂಪಾದಕ ಆರೋಗ್ಯ" ಪತ್ರಿಕೆ:

"ನೀವು ಕಳುಹಿಸಿದ ಬುಲೆಟಿನ್‌ಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳ ನೂರು ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ; ಬಹುಪಾಲು ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಸಣ್ಣ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದೊಡ್ಡ ಯಶಸ್ಸು. "ನೇಚರ್ ಅಂಡ್ ಹೆಲ್ತ್" (TEVA UBRIUT) ನಿಯತಕಾಲಿಕದ ಮುಖಪುಟವನ್ನು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಆರು ವರ್ಷದ ಅನಾಹಿತ್ ಅವರ ಸುಂದರವಾದ ಫೋಟೋವನ್ನು ಸಹ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಅನಾಹಿತ್‌ನ ಫೋಟೋದೊಂದಿಗೆ ಲೇಖನವನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಜಾಕೋವ್ ಗ್ರಾಬೊಯಿಸ್, 10 ಹ್ಯಾಟಿನಾ ಸೇಂಟ್ ನೆವೆ ಓಝ್. ಇಸ್ರೇಲ್

ಈ ವೈದ್ಯರು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ವೆಜಿಟೇರಿಯನ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ, ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ಅವಳು

ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅವಳ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ವಿಳಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಕೆಳಗಿನ ಪತ್ರವು ಇದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ:

"ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಹಸಿ ಆಹಾರದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಡಾ. ಲಾಟಿರೋ ನನ್ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಅವರು ನನಗೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸವನ್ನು ನೀಡಿದರು. ನಾನು ಹತ್ತು ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಮೂರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಆರು ಬುಲೆಟಿನ್‌ಗಳು."

ಶ್ರೀಮತಿ ಕ್ಯಾಂಪ್ಬೆಲ್ ಮೂಡಿ, 31 ಲಿಂಡೆನ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಲಂಡನ್, w. 2

ಶ್ರೀಮತಿ ವೆರಾ ಸ್ಟ್ಯಾನ್ಲಿ ಆಲ್ಡರ್:

"ಆತ್ಮೀಯ ಅದ್ಭುತ ಸ್ನೇಹಿತ, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಎರಡು ಬಾರಿ ಓದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಹೊಸ ಯುಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಜನರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದೆ ಇಡುವುದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ, ಇದರಿಂದ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಂಪನವಿದೆ. ನಾನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಓದಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞರಿಗಿಂತ ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾದ ಪ್ರತಿಭೆ ನೀವು.

ಮನುಷ್ಯನು ಫಲಪ್ರದ ಮತ್ತು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸುವರ್ಣ ಪ್ರಪಂಚವು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯವು ("ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ") ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳು, ಕ್ರಮಗಳು, ಮಿತಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಳ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಕ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀವು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೀವು ಜನರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಆವಿಷ್ಕಾರದಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಆವಿಷ್ಕಾರವು ಪ್ರತಿಭಾವಂತರ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನರು ಸಹ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರು.

ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ನಾನು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ; ಸದ್ಯ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದು ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ದಿನಗಳು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಈಗ ಪ್ರಪಂಚದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪತಿ ಮತ್ತು ನಾನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. "ನಾವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ, ನಾವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಈಗ ನನ್ನ ಪತಿ ಮತ್ತು ನಾನು ನಿಮ್ಮ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ."

"ವರ್ಲ್ಡ್ ಯೂನಿಯನ್ ಫೆಲೋಶಿಪ್" 8 ಫಸ್ಟ್ ಅವೆನ್ಯೂ, ಲಂಡನ್.

ಆರೋಗ್ಯದ ಸಾರ» ಅತ್ಯುನ್ನತ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕಾನೂನು ಪ್ರಕಾಶಕರು:

ಏಪ್ರಿಲ್ 29, 1968:

"ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ಇದು ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬರಹಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಾವು "ಎಸೆನ್ಸ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್" ಎಂಬ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಜನರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ವಿದೇಶಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು ಖಚಿತ, ಆದ್ದರಿಂದ ದಯವಿಟ್ಟು ಸಗಟು ರಿಯಾಯಿತಿಯ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿ."

ಮೇ 24, 1968:

"ಐವತ್ತು ಸಂಪುಟಗಳ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗಾಗಿ $82.5 ಚೆಕ್ ಅನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುವ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡಲು ನೀವು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನಗಳಿವೆ."

ಬಾಕ್ಸ್ 2821, ಡರ್ಬನ್, ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ.

ದೌಲತ್ ರಾಮ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಮಿಷನ್:

"ಈ ಪತ್ರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನೀವು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾಗುವಿರಿ; ನನ್ನನ್ನು ನಂಬಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೋಡಿದ ನಂತರ, ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಮಂಡಳಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಆಳವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿದ್ದರು, ಆದರೆ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿದರು. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು, ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯವು ದತ್ತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ, ನಾವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಚಳುವಳಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇವೆ, ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಲು ನೀವು ನಮಗೆ ಅನುಮತಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಮೊದಲು ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ವಿತರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯವನ್ನು ಸಹ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವು ಅದರ ವಿರೋಧಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಆದರೆ ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಬಡವರು ಮತ್ತು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಾಗ, ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವು ಸೂಕ್ತವಾದ ನೆಲವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಾನವರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬಳಲುತ್ತವೆ, ಉಳಿಸಿ. "ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕ ಯಾವಾಗ

ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗಿದೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೋಡಲು ನಾವು ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇವೆ."

ಕೃಷ್ಣ ಮೋಹನ್, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ 17- ಬಿ, ಅಸಫ್ ಅಲಿ ರಸ್ತೆ. ನವ ದೆಹಲಿ

ಭಾರತೀಯ ರಾಯಭಾರ ಕಚೇರಿಯಿಂದ ಪತ್ರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ನಂತರ, ನಾನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ವಿಜಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ, ನಾನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪತ್ರವನ್ನು ಮೊಹಮದ್ ರೆಜಾ ಶಾ ಪಹ್ಲವಿಗೆ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ, ಪರ್ಷಿಯನ್, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಪುಟವನ್ನು ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಕಚೇರ
ಪತ್ರ:

"ಮೊದಲಿಗೆ ಊಹಿಸಲು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ತರಲು ನಾನು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರಯತ್ನ, ಅಧ್ಯಯನ, ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಇಂದು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸತ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜನರು ತಿಳಿಯದೆ ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರಿಂದ "ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ" ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು "ಬಲವರ್ಧನೆ" ಆಹಾರಗಳ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾನು ಹತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಹದಿನಾಲ್ಕನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ನನಗೆ ಇದು ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು. ನಾನು ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದ ವಿವರವಾದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು 1960 ರಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಯಿತು, ನಂತರ 1963 ರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪರ್ಷಿಯನ್ ಸಹವರ್ತಿ ಮಹಿಳೆಯರು/ಪುರುಷರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು, ನಾನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಪರ್ಷಿಯನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕರಪತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ, ಅದರ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನಾನು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದೆ. ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಕಲೆಗಳ ಸಚಿವರಾದ ಶ್ರೀ ಪಹ್ಲ್‌ಬೋಡ್ ಅವರು ಗಮನಿಸಿದರು. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದರು ಮತ್ತು ಹ
ಅಬ್ಬಾಸ್ ನಫೀಸಿ, ರೆಡ್ ಲಯನ್ ಮತ್ತು ಸನ್ ನ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಖಾಜೆ ನೂರಿ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಶ್ರೀ ಡಾ.ಅಬ್ಬಾಸ್ ನಫೀಸಿ ಮತ್ತು ಡಾ. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತನಿಖೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ, ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ನೆಮೂನೆ ಅನಾಥಾಶ್ರಮ ಮತ್ತು ನಂಬರ್ ಒನ್ ನರ್ಸರಿ ಮತ್ತು ಬಹ್ರಾಮಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ನಾನು ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಹಳೆಯ ತಪ್ಪು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿತ್ತು, ಆದ್ದರಿಂದ, ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದರಿಂದ, ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಫಲಪ್ರದವಾಗಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಾನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದೆ ವಿಷಯ. ಸಹಜವಾಗಿ, ಉತ್ತಮ ಜೊತೆ

ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇನೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವರ ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಾನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ, ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನಿರ್ವಾಹಕರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರು ಸತ್ತ ಆಹಾರದ ನಿಜವಾದ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು 100% ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖವಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿಸಿದರು. ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕೊರತೆಯ ನಂತರ, ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ವಿದೇಶಗಳ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ನಾನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ತಾಯ್ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ನಾನು ಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗದ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈಗ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ, ಶಾ ಮತ್ತು ಜನರ ಶ್ವೇತ ಕ್ರಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ ನಿಮಗೆ ಈ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ನನ್ನ ಪವಿತ್ರ ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ .

ನನ್ನ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮೊದಲು ಮುದ್ರಿಸಿ 1963 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅದು ಮಾರಾಟವಾಗಿದೆ. ನಂತರ, 1965 ರಲ್ಲಿ, ನಾನು ಎರಡನೇ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಾನು ಅದೇ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದಿಸಿದೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ನಾನು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಮಿಲಿಯನ್ ಉಚಿತ ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು

ವಿದೇಶಗಳ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಿಗೆ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದೆ. ಈ ವರ್ಷ ಮತ್ತೆ ಜನರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಒದಗಿಸಲು ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶವೆಂದರೆ ಇಂದು ಪ್ರಪಂಚದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಮೇರಿಕಾ, ಭಾರತ ಮತ್ತು ಅರ್ಮೇನಿಯಾದಲ್ಲಿ, ನೂರಾರು ಸಾವಿರ ಜನರು ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿದ್ದಾರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ವೈದ್ಯರಿಂದ ನಿರಾಶೆಗೊಂಡ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಈಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಅವರಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಧನ್ಯವಾದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಗತಿಪರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ; ಅವರು ನನ್ನ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೆಕ್ಸಿಕೋದಲ್ಲಿ, ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಅನಾಥಾಶ್ರಮವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅರ್ಜೆಂಟೀನಾದಲ್ಲಿ ಸ್ಪ್ಯಾನಿಷ್ ಮತ್ತು ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. BBC ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿತು ಮತ್ತು ಅದರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಓದಿತು; ಯುರೋಪ್, ಅಮೇರಿಕಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲೋಕೋಪಕಾರಿ ವೈದ್ಯರು "ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ" ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ವಿಳಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಓದಲು ಶಿಫಾ

ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕ. ಯೆರೆವಾನ್ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮಾಸಿಕ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆ "ಸೈನ್ಸ್ & ಟೆಕ್ನಿಕ್ಸ್" ನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ದೊಡ್ಡ ಪುಸ್ತಕ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕಾರಣ, ದಿ ಯೆರೆವಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪಕ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಸಹ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ; ಯೆರೆವಾನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜನರು ತಮ್ಮ ವರದಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ, ಹದಿನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ನಂತರ ಎದ್ದುನಿಂತು ಮತ್ತು ಈಗ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಉದಾಹರಣೆ: ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಬ್ಬರು, ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ವರ್ಷದ ಯುವಕ, ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟೇನೂ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ; ಅವರು ನನ್ನ ಉಚಿತ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ, ಯುರೋಪ್‌ಗೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವರು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ ಮತ್ತು ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನರವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಲೌಸನ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪಡೆಯುವವರೆಗೂ ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್ ರಿಯಾಲ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ಟೆಹ್ರಾನ್‌ಗೆ ಮರಳಿದರು.

ಸಂಬಂಧಿತ ಕಡತದಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಾವಿರಾರು ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಐ

ಯಾಮದೇ ನೇಮಕಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ನಾನು ಸಿದ್ಧ. ಎಲ್ಲಾ ನಂತರ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರಮ ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಓದಲು ಭಾರತದ ಜನರಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಪುಸ್ತಕದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನನಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಯಶಸ್ಸು. . ಮತ್ತು ರೋಗ, ಬಡತನ ಮತ್ತು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಉಳಿಸಿ.

ಸೇವಿಸುಮದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವವರು ಎಂದು ಇಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು, ವಿಷಕಾರಿ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸತ್ತ ವಸ್ತುಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು, ಶೀತಗಳಂತಹ ಹಗುರವಾದ ಅಥವಾ ಭಾರವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಲಭ್ಯವಿರುವ ದಾಖಲೆಗಳು ಹೊಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರಮಾಣಾನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಔಷಧಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆಮನೆಗಳು ರೋಗದ ಏಕಾಏಕಿ ಮೂಲವಾಗಿದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ, ಹೊಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ರೋಗಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಮುಚ್ಚುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಜನರು ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಕೆಲಮ ಜನರು ಯೋಚಿಸುಮದಕ್ಕಿಂತ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಇದನ್ನು ಮಾಡುಮದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ.

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರಮ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಂತೆ, ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಲು ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುಮದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುಮದು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಘೋಷಿಸಬೇಕು. ಸತ್ತ ಆಹಾರಗಳು, ವಿಷಕಾರಿ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಸುಳ್ಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆಳೆಯುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಮಿತಿ ಇರಬೇಕು.
ರೈತರಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವ ಬದಲು ಆರೋಗ್ಯ ದಳದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕೆಲಮ ಜೀವಂತ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಗೋಧಿ, ತಯಾರಿಸಿದ ರುಚಿಕರವಾದ ಮತ್ತು ಅಗ್ಗದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳು, ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಎರಡು ರಿಯಾಲ್ ಜೀವಂತ ಗೋಧಿ, ಎರಡು ರಿಯಾಲ್ ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ಎರಡು ರಿಯಾಲ್ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಬದು
ಪತ್ರಿಕಾ, ರೇಡಿಯೋ ಮತ್ತು ದೂರದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಲೈವ್ ಮತ್ತು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತೇಜಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ; ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಸ್ಯಾನಿಟೋರಿಯಂಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು; ನರ್ಸರಿಗಳು, ಅನಾಥಾಶ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ವಿಧಾನಮ ಕ್ರಮೇಣ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಬೇಕು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಜನರು ಈ ಸ್ಯಾನಿಟೋರಿಯಂಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವೈದ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತಂಬಾಕು, ಪಾನೀಯಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಇತರ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಖರ್ಜೂರ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹೀಗೆ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಹಲಮ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ರಫ್ತು ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಮ್ಮವರೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜನರ ಜೀವನ ಮಟ್ಟಮ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಳ್ಳತನಗಳು, ಅಪರಾಧಗಳು ಮತ್ತು ನಕಲಿಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುವ ಇದು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಾಯ್ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಮ ಹಣ-ಪ್ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಯ ವೈದ್ಯರ ಅಸಂಬದ್ಧ, ಸುಳ್ಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಾಮ ಗಮನ ಕೊಡಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳೊಂದಿಗೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಚಿಕ್ಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರ ತಪ್ಪು ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು

ತಪ್ಪುಗಳು ಈ ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚರ್ಚೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವು ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯ ಖಚಿತ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಫಲಿತಾಂಶವು ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಾಗದಿದ್ದರೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚದುರಿದ ಹಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ, ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳು ದೊರೆತರೆ, ನನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ನಾನು ಸಿದ್ಧನಿದ್ದೇನೆ. ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ.

ನಾನು ನಿಮಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಓದಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ವಿನಂತಿ."

"ಬಡತನ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮಾನವೀಯತೆಯ ಮಹಾನ್ ಸಂರಕ್ಷಕನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಗೆ:

ನಾನು ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಆರ್ಮಿಯ ನಿವೃತ್ತ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ, ನನ್ನ ಕಡತದ ಪ್ರಕಾರ ಸೈನ್ಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಂಡಳಿಯ ನಿರ್ಧಾರದ ಪ್ರಕಾರ 1344 ರಲ್ಲಿ (ಪರ್ಷಿಯನ್ ಸೌರ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್) ಅತಿಯಾದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ನಿವೃತ್ತರಾದರು. ಆಯೋಜಿಸಲಾದ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಸುಮಾರು 125 ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದ ನನ್ನ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಿವೃತ್ತರಾಗುವ ಮೊದಲು, ಮೆಟ್ರಿಕಲ್‌ನಂತಹ ಸ್ಲಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ, ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನನ್ನ ತೂಕವು 150 ಕೆ.ಜಿ ತಲುಪಿತು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಂಚಿತನಾಗುವವರೆಗೆ. ನಂತರ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಕಬಾಬ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ನಾನು ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡೆ. ನನ್ನನ್ನು ನಿವೃತ್ತಿ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಯಿತು, ಅಂದರೆ, ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಅಂದರೆ, ಅಪೂರ್ಣ ಸಂಬಳದೊಂದಿಗೆ. ಅಸ್ತಮಾ ನನ್ನನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇನೆಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ನಂ.502ರ ಅಲರ್ಜಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ ನನ್ನ ಕೈಗೆ ಹದಿನೆಂಟು ವಿಧದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಊದಿಕೊಂಡ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ನೀನೆಂದರು. ಆ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ, ಸಹಜವಾಗಿ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಊದಿಕೊಂಡರು, ಆದರೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಅರ್ಜಿ ಖಾಲಿಯಾಗದ ತಕ್ಷಣ ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದರು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು; ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಾನು ಹೃದಯದ ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾತ್ರೆಗಳಾದ ವ್ಯಾಲಿಯಮ್, ಸ್ತನ ಸಿರಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ನನ್ನ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ವಿಫಲವಾಯಿತು ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ಊತ ನೋವು. ನಂತರ ನನ್ನ ತೂಕವು 160 ಕೆಜಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಬಲವಾದ ಕಾರ್ಟಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಕರ್ಟ್‌ನ್ ಬೊ

ಶಾಶ್ವತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಾರ್ಡ್‌ಗೆ! ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಅಂಡವಾಯು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತು ಮಿಲಿಯನ್ ಯೂನಿಟ್ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಅನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು; ಈ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಸಾವಿನ ಹೊಸ್ತಿಲನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಈಗ ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಮಗಳಿಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಧಿವಾತ ಇತ್ತು ಮತ್ತು 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ವಾರ ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್ ಇನ್ನೂರು ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ (ಪೆನಾಡೋರ್) ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. - ರಾಕಿಟಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಡತನ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಕುಟುಂಬ ಆಸರೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸಿ ಜೀವನಾಂಶ ಕೇಳಿದರು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳದಿಂದ ಜೀವನಾಂಶ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ, ನಾನು ಅವಳನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದನ ಮಾಡಿದೆ, ಅಂದರೆ ಅವಳನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಶೋಚನೀಯ ಜೀವನದಿಂದ. ನಾನು ಐದು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಉಳಿದುಕೊಂಡೆ. ಪ್ರತಿದಿನ, ನಾನು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮಾ ಬುಕ್ಲೆಟ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಬುಕ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸಂಬಳದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಭೇಟಿ, ಇಸಿಜಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಶುಲ್ಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಪಟಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಮಾ ಫ್ರ್ಯಾಂಚೈಸ್‌ಗಾಗಿ ನಾನು ನನ್ನ ಸಂಬಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ನನ್ನ ಮಗುವಿನ ಶಾಲೆಯ ಬುಕ್ಕೀಪರ್, ನನಗೆ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವವರೆಗೂ. ನಾನು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಓದಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಅದರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಾವು 100% ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಸ್ತಮಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಯಿತು; ನಂತರ ನನ್ನ ಮಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ಸುಧಾರಿಸಿತು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕ ಮಗನ ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾದವು ಮತ್ತು ನಾನು ನನ್ನ ಯೌವನವನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ, ನನ್ನ ತೂಕ ಸುಮಾರು 160 ರಿಂದ 70 ಕೆಜಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ, ನಾನು ಮಗುವಿನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ತಾಜಾತನವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ದುರದೃಷ್ಟದಿಂದ ನನ್ನ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ."



ಶ್ರೀ. ಅಕ್ಬರ್ ತೋಫಾಂಗ್ಚಿ- ನಂ. 11, ಖಾಜ್ಕೈ ಅಲ್ಲೆ, ಅರೀಬಿಯನ್ಸ್ ನೆರೆಹೊರೆ, ನಾಸರ್ ಖೋಸ್ರೋ ಸೇಂಟ್, ಟೆಹ್ರಾನ್.

ಈ ಪತ್ರದ ಬರಹಗಾರ ಟೆಹ್ರಾನ್ ರಾ ವೆಗಾನ್ಸ್‌ಗೆ ಬರುವ ಮಹಿಳೆ

ಕ್ಲಬ್ ತನ್ನ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಪ್ರತಿದಿನ ಮತ್ತು ಕ್ಲಬ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವಳು ಕ್ಲಬ್ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು ಸಹ ಸೆರೆಹಿಡಿಯುತ್ತಾಳೆ:

"ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಿಂದ ನಾನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ

ಜಯಿಸಿದೆ: ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ನಾನು ಕಚ್ಚಾ ಹೋಗುವ ನನ್ನ ಎರಡನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕೇವಲ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಾಗ, ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿದ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಾನು ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಈ ಪುಸ್ತಕವು ನನ್ನ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿದೆ.

2533/2/21 ರಂದು (ಪರ್ಷಿಯನ್ ಚಕ್ರಾಧಿಪತ್ಯದ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್) ನನ್ನ ಬಲ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಏನೋ ವಿಚಿತ್ರ ಅನಿಸಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸಮಾಧಾನ, ನಾನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದೆ, ಆದರೆ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಏನನ್ನೂ ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ನಂತರ, ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಿತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

2533/6/25 ರಂದು ನನ್ನ ಅನುಮತಿಯೊಂದಿಗೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು; ನಾನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆದಾಗ, ನನ್ನ ಬಲ ಸ್ತನವು ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು, ನನ್ನ ಬಲಗೈ ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದೆ.

2535/1/5 ರಂದು ನನ್ನ ಎಡ ತೊಡೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನಾನು ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದೆ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಅವರು ಮೂಳೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರು ಮತ್ತು ಆದೇಶಿಸಿದರು.

ತಲೆಯಿಂದ ಟೋ ವರೆಗೆ ಆಸ್ಟಿಯೊಟೊಮಿಯ ಗಣಕೀಕೃತ ವರದಿ. ರೋಗವು ಪ್ರಗತಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮತ್ತೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯಗಳನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಯಿತು. ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳು ಕಳೆದವು... ಮತ್ತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ನಾನು ಇಸ್ರೇಲಿಗೆ ಹೋದೆನು; ಅವರು ನನ್ನ ಬಲ ಸ್ತನವನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ, ಅವರು ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಕಿರಣವು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ತೂರಿಕೊಂಡಿತು. ಅವರು ನನಗೆ ನಲವತ್ತು ಸೆಷನ್‌ಗಳ ಕಾಲ ಕೋಬಾಲ್ಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರು, ಪ್ರತಿ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕೋಬಾಲ್ಟ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಿದರು.

ಇಸ್ರೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ, ಅವರು ಮತ್ತೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎಕ್ಸ್-ರೇಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು, ಅವರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದ ನನ್ನ ಗಾಯ್ಟರ್‌ನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನನ್ನ ವೈದ್ಯರು ನನಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಹೇಳಿದರು: "ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯನ್ನು ತಡವಾಗಿ ತೆಗೆದರು, ಈ ರೋಗವು ದೇಹದ ಮೂರು ಭಾಗಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ; ನಿಮಗೆ ಮುಂದುವರಿದ ಮೂಳೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಎಲುಬಿನ ತಲೆ ತುಂಬಾ ತೆಳುವಾಗಿದೆ. ವಿಮಾನದ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ಅದು ಹೇಗೆ ಮುರಿಯಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತೇನೆ?"

ಇಸ್ರೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ, ಅವರು ಕೋಬಾಲ್ಟ್‌ನ ಹದಿನೈದು ಅವಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ನಾನು ಫೋಟೋಗಳು, ಪತ್ರಗಳು, ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಟೆಹ್ರಾನ್‌ಗೆ ಮರಳಿದೆ. ನಾನು ಟೆಹ್ರಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಎರಡು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಅವರು ನನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದರು. ಅವರು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದರಿಂದ, ನನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕವು ಅರವತ್ತೆಂಟು ಕಿಲೋಗಳಿಂದ ಎಂಭತ್ತಮೂರು ಕಿಲೋಗೆ ಏರಿತು. ನನ್ನ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಗಡ್ಡ ಮತ್ತು ಮೀಸೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅವರು ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿದರು. ಒಂದು ದಿನ, ನಾನು ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದಾಗ, ನಾನು ಕರಪತ್ರವನ್ನು ಓದಿದಾಗ, ಈ ಔಷಧವು ಹನ್ನೆರಡು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯಶಃ ಸಾವು ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ನೋಡಿದೆ; ಆದರೆ ನಾನು ಇನ್ನೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ.

ಹತ್ತು ತಿಂಗಳ ನಂತರ, ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಬದಲಾವಣೆ ಸಂಭವಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು, ಸ್ವತಃ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು, ಅವರು ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗೆ ಹೋದ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ನಾನು ಕೂಡ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಮರುದಿನ, ನಾನು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆಗೊಂಡ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಅವರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದೆ. ನಾನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅರ್ಧ ಹಸಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ, ನನ್ನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಾನು

ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವನು. ಮೊದಲ ತಿಂಗಳು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ, ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪವಾಡ ಸಂಭವಿಸಿದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉದುರಿಹೋಗಿದ್ದ ನನ್ನ ಹುಬ್ಬಿನ ಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿತು; ನನಗೆ ನಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಇತ್ತು, ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಿಸಿತು ಮತ್ತು ನಾನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಕೇಂದ್ರ ವಿಮಾ ಕಚೇರಿಯ ಅಮೃತಶಿಲೆಯ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿಂದ ಬಿದ್ದೆ; ನಾನು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸಿತು. ಆ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದಿಂದ, ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದವು, ಅವರು ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು: "ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳು ನನಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿವೆ." ಆ ಆಳವಾದ ಗಾಯಗಳ ಕುರುಹುಗಳು ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ದಾಖಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ನಂತರ ಇಂದು ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟಿತವಾಗಿದ್ದ ನನ್ನ ಬಲಗೈ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದೆ. ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯ ನಂತರ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ತೀವ್ರ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ದೇಹವು ಸುಧಾರಿಸಿತು ಮತ್ತು ಮೊಡವೆಗಳು ಮಾಯವಾಯಿತು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಾನು ಇಪ್ಪತ್ತು ಕಿಲೋಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. ಈಗ ನಾನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ತುಂಬಾ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಹೊಸ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಳೆ



ಮರ್ಯಮ್ ನೇಶನ್ ಬಾರ್ಜಾನ್, ಜುಲೈ 25, 1931 ರಂದು ಜನಿಸಿದರು - ಟೆಹ್ರಾನ್

***

ಇಮಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ವಿವಿಧ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆಗಳ ಕಚ್ಚಾ-
ತಿನ್ನುವವರಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಾವಿರಾರು ಪತ್ರಗಳು ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ
ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುಮದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ರೋಗಿಗಳು ತಕ್ಷಣವೇ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗದೆ
ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಮೇನಿಯಾದ ರಾಜಧಾನಿ ಯೆರೆವಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ "AVANGUARD"
ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆ ತನ್ನ ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ (1964, ಸಂ. 98) ಬರೆಯುತ್ತದೆ: "ಹಲವಾರು
ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು, ಸಂಗೀತಗಾರರು ಮತ್ತು ವರ್ಣಚಿತ್ರಕಾರರು, ಎಲ್ಲಾ
ಇವರಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಬೆವರು ಸುರಿಸುಮದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು
ಅವರ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುಮದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ತುಂಬಾ ಹಗುರವಾಗಿ ಮತ್ತು
ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ನಿಮಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

"ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜೀವನ" ಎಂಬ ಮಾಸ್ಕೋ ಜರ್ನಲ್ ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ
ಅದರ ಮಾರ್ಚ್, 1965 ರ ಸಂಚಿಕೆಯು ಅದರ ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವರು
ಇದ್ದಾರೆ, ಅವರು ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ
ಚೇತರಿಕೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಇತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕಚ್ಚಾ
ತಿನ್ನುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ಏಕೆ ಸಕ್ರಿಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುಮದಿಲ್ಲ
ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನುಕುಲವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ
ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷದ ಜೀವನವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವ ಅವರ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು
ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ಅವರು ಏಕೆ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ? ಅವರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರು ಪ್ರತಿ
ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎರಡು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರ ರೋಗಿಗಳ
ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರು ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ ಅಥವಾ
ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಕೇಳುಮದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಉದಾತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ವಿಷಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳ ಶಿಫಾರಸು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳ
ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ಮಾನವನ ವಿರುದ್ಧದ ಅತ್ಯಂತ ಹೃದಯಹೀನ ಅಪರಾಧಗಳೆಂದು
ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುಮದು ಎಂದು ನಾನು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಘೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.

***



ಸುಂದರವಾದ 7 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಿಳಿ ನಾಯಿ, ಜಾಕಿ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರವು ಇತರರಿಗೂ ಸಹ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಎಂದು ಈಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಇಲ್ಲ. ಜಾಕಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅವರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವು ಗೋಧಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಲೈವ್ (ಕಚ್ಚಾ) ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಸತ್ತ ಆಹಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ನಾಯಿ ತುಂಬಾ ಆಸೆಯಿಂದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮೂಲಂಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ ನಾವು ಅವನನ್ನು ನಗರದ ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಾಗ, ಅವನು ಹಸಿರು ಹುಲ್ಲುಗಾವಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕುರಿಮರಿಯಂತೆ ಮೇಯುತ್ತಾನೆ. ಇತರ ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಈ ನಾಯಿ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಸಿಂಹ, ಚಿರತೆ, ತೋಳಗಳ ಮರಿಗಳನ್ನು ಈ ನಾಯಿಯಂತಹ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಕೆಲವು ತಲೆಮಾರುಗಳ ನಂತರ ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಉಗ್ರತೆಯನ್ನು ತೊರೆದು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಹಸುಗಳಂತಹ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ನಾವು ಹಸುಗಳನ್ನು ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಎಂದಿಗೂ ಬಳಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಏನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು?

ಸಲ್ಫರ್ ಅಥವಾ ಚೂಪಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಹುಳುಗಳು ಸಹ ಅದನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿದ ಮತ್ತು ಅದರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೀವು ಸೇವಿಸಬಾ

ಮತ್ತು ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಉಪ್ಪುಸಹಿತ ಆಲಿವ್‌ಗಳು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ವಿನೆಗರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಜೀವಂತ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ವಿನೆಗರ್, ವೈನ್ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ಅಂತಹ ಖಾದ್ಯಗಳು ಯಾವುದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉಪ್ಪು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಪರ್ಮಾಂಗ

ಬಿಸಿ ಕೊಠಡಿಗಳು, ಬಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಳಕು ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಸೋಪ್ ಅಥವಾ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಬೇಡಿ, ಅವುಗಳು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ; ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಬೇಯಿಸಿದ, ಮಾಂಸಭರಿತ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ತುಂಬಾ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ನಂದಿಸಲು ಇದು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅದರ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಲು ಬಿವರು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವನಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಟೊಮೆಟೊ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧ ಬುಗ್ಗೆ ನೀರನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಅವನು ತನ್ನ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಾಂಪೋಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ನೀರನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ, ಜೀವಂತ-ಭಕ್ಷಕನು ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಥವಾ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಬಾರದು, ಪ್ರಮಾಣವು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ; ಅವನು ಟ್ಯಾಪ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು ಎಂಬುದು. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮತ್ತು ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಇದ್ದು, ಎಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿರುವುದರಿಂದ ಮಾನವ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ. ಮಾನವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳು ಕೂಡ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ವಿಷಪೂರಿತವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಿಫಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಈ ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಬಲವಾದ ಟೀಕೆಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಈ ವಿಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಈ ಟ್ಯಾಪ್ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಹೊಸ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದನ್ನು ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಟೆಹ್ರಾನ್‌ನ ವನಕ್ ಬುಗ್ಗೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಜಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತಂದು ಅದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ವಾಟರ್ ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಪ್ ವಾಟರ್‌ನ ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಯ ನಡುವೆ ಅಗಾಧ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.

ಸಿಂಪರಣೆ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಈ ಯುಗದ "ನಾಗರಿಕ" ಜನರ ಅವಿವೇಕದ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ದುರಾಸೆಯ ಜನರು ಭೂಮಿಯನ್ನು ವಿಷಪೂರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ

ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಮತ್ತು ಕೃತಕವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬದಲಿಗೆ ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ; ಅವರು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಮಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಜನರಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ, ಈ ಸಿಂಪಡಣೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ವೈದ್ಯರೇ, ಅವರ ಸ್ವಂತ ಕೆಲಸದ ಕೆಟ್ಟ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಬದಲು, ಅವರು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುಮದನ್ನು ನಿಷೇಧ

ಈಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಜನರು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು ಒಂದು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಸಿಂಪರಣೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುಮದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಿಂಪರಣೆಯು ಉತ್ಪನ್ನದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗೆ 10% ರಷ್ಟು ನಾಶಪಡಿಸಿದರೆ, ಅಡುಗೆಯು 100% ನಷ್ಟು ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಇದು ಸಿಂಪಡಿಸುಮದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷವನ್ನು ಸತ್ತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಜನರು ಈ ವಿಷಪೂರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಅಮಾನವೀಯ ಆಚರಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬೇಕು. ಈಗ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಜನರ ಧ್ವನಿ ಎತ್ತಿದೆ. ಅವರು ಸಂಘಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಲ್ಲದೆ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಮಳಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಯಾನಿಟೋರಿಯಂಗಳು ಮತ್ತು ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ಮನೆಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಕೆಲಮ ವಿದೇಶಿ ಅನುಯಾಯಿಗಳು, ಖಾಸಗಿ ತೋಟವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಖರೀದಿಸು

ಟೆಹ್ರಾನ್ ರಾವೆಗಾನ್ಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ನ ಸಾಹಸ ನಾನು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಫ್ರೆಂಚ್, ಜರ್ಮನ್,

ಸ್ಪ್ಯಾನಿಷ್ ಮತ್ತು ಅರೇಬಿಕ್ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಷಾಂತರಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ, ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಜಾಗತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ, ಆದರೆ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಟೆಹ್ರಾನ್ನಲ್ಲಿ ಕ್ಲಬ್ ಅನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರು. . ಕೆಲಮ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು ಸೇರಿ ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಒಂದಷ್ಟು ಹಣ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸನ್ನದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸಿದೆಮ. ನನ್ನ ಮನೆಯ ನೆಲ ಮಹಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು, ವಿದ್ಯುತ್ ಮತ್ತು ದೂರವಾಣಿ ಇರುವ ನನ್ನ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಕೊಠಡಿಗಳನ್ನು ಕ್ಲಬ್ಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಕ್ಲಬ್ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ನ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಸಂವಿಧಾನಕ್ಕೆ ನಿಷ್ಠರಾಗಿರುವ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ನಾನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿದೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದರು, ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು, ಸೌಹಾರ್ದ ಸಭೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದರು, ಕಚ್ಚಾ, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುಮದರಿಂದ ಪಡೆದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಅವರು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬದಂತೆ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಮ ಸುಮಾರು 900 ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಒಟ್ಟ

ಗುಂಪು ರಚನೆಯಾದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ, ಶ್ರೀ ಜಾವಾದ್ ರಮೆಝಾನಿ, ಅವರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದರು ಮತ್ತು

ಡ್ಯುವೋಡೆನಮ್ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು, ಅವರು ಸಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಬಂದು (ಅವರು ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರ) ಸದಸ್ಯರಾದರು, ಅವರು ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವವರಾದರು ಮತ್ತು ಸಾವಿನಿಂದ ಪಾರಾದರು. ಸಮುದಾಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದ ಅವರು ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾದರು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅವರು ಎಂದಿಗೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದರು: "ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆ ಇನ್ನೂ ಅಟೆರ್‌ಹೋವ್‌ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪಿಲ್ಲ, ಅದು ಒಂದು ದಿನ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪಬಹುದು." ನಾನು ಈ ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತು. ಶ್ರೀ ರಾಮೆಝುನಿ ಹೇಳಿದರು: "ಅಟರ್‌ಹೋವ್ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಅವರ ತಪ್ಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಖಂಡಿಸಬಾರದು." ಆದರೆ ನಾನು ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಾನು ಜನರಿಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಕ್ಲಬ್‌ಬಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕೊಂಚ ಏಳಿಗೆಯಾದಾಗ ನನ್ನ ಮನೆಯ ಮೊದಲ ಮಹಡಿಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ, ದಲ್ಲಾಳಿಗಳು ನೀಡುವ ಬಾಡಿಗೆಯ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕೋಣೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ (ಮನೆಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ನನ್ನದು. ಹೆಂಡತಿ. ನನ್ನ ಅರ್ಧದಿಂದ ನಾನು ಬಾಡಿಗೆ ಪಡೆಯುಮದಿಲ್ಲ). ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಖರ್ಚಿನಿಂದ, ನಾನು ಬೀದಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಶೇಖರಣೆಗಾಗಿ 30 ಘನ ಮೀಟರ್ ನೆಲಮಾಳಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ, ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಭೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಿಲ್ಲ, ನಾಮ ಕೆಲಮ ಸಕ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಶ್ರೀ ರಮೆಝಾನಿಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು, ನಾನು ಅವರೇ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಅವರು ಡಾ. ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಕಾರ್ (ಟೆಹ್ರಾನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ) ನಿರ್ದೇಶಕರ ಮಂಡಳಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ. ಅಸಂಬದ್ಧ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಹೀನ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಸೂತ್ರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ "ರಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರ" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಈ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದರು ಮತ್ತು ಅವರು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿದರು. ಕ್ಲಬ್ ಸಂವಿಧಾನದ 29 ನೇ ವಿಧಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನಾಮ ಅವರನ್ನು ಸದಸ್ಯತ್ವದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಕ್ಲಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೋಲಾಹಲವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಹೋದರು, ಮಂತ್ರಿಗಳ ಮೇಲೆ "ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರ" ಎಂಬ ಕ್ಲಬ್ ಅನ್ನು ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ತೆರೆದರು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ 40 ಅಥವಾ 50 ಸಾವಿರ ಟೋಮನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರು, ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಪಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರು. ಶ್ರೀ ರಮೆಜಾನಿ ಅವರ ತಪ್ಪು ಕ್ರಮದಿಂದ ಕಲಿಯಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಬದಲಿಗೆ, ಅವರು ಭಾಷಣ ಮಾಡಲು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಇತರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಕರೆತಂದರು.

ಹಪ್ಪಳ ತಿನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಾನು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿದ್ದ ನನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಈಗ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ಇಕ್ಬಾಲ್,

ಯಾರು ನನ್ನನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದರು, ಆದರೆ ಅವರೇ ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಸತ್ತರು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ದೂರನ್ನು ಆಧಾರರಹಿತವೆಂದು ತಳ್ಳಿಹಾಕಿತು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪರವಾಗಿ ತೀರ್ಪು ನೀಡಿತು. ನಾನು ವೈದ್ಯಕೀಯ "ವಿಜ್ಞಾನ" ದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದೆ ಆದರೆ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಮಾಡಲು ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ನಾನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಈ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವು ಜನರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ವೈದ್ಯರ ಆದಾಯದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಉದ್ಯಮಿ ತನ್ನ ಹಣ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ! ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ಮತ್ತು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಸಮಾಜವು ರೂಪುಗೊಂಡ "ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವುದು" ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕವನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಾನು ಈ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲಬ್‌ನ ಹರಿವಿನ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತೇನೆ ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ ನಾನು ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿದೆ, ಜಾಗತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದೇನೆ, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದೆ, ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತು ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಮೋಸಗಾರರು ಸಮುದಾಯ, ಕ್ಲಬ್ ಮತ್ತು ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಅನ್ನು ಅದರ ಎಲ್ಲಾ ಆಸ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಮತ್ತು ನನ್ನಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ನಿಜವಾದ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಗಳಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಲಾಯಿತು. ಶ್ರೀ. ಜಾವದ್ ರಮೆಝಾನಿ, ಕ್ರೂರ ಮತ್ತು ಹಣ-ಪ್ರೇಮಿ ಶ್ರೀಮಂತ ಉದ್ಯಮಿ; ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಅವರು ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಬೇಗ ತಮ್ಮ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಅವನು ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನಂಬಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದನು ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕ್ಲಬ್‌ನಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಅವನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದನು. ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕದ ಬದಲು ಡಾ.ಮಜ್ದಿ ಅವರ "ತಿಂದು ಸುಂದರವಾಗು" ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹಾಕಿದರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕ್ಲಬ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಈ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ಅವರು ನೂರಾರು ಉಲ್ಲಂಘನೆ, ಕಾನೂನು ಉಲ್ಲಂಘನೆ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಬೆದರಿಕೆಗಳು, ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ, ವೇದಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಅವರು ಮೊಹಮ್ಮದ್ರೇಜಾ ಮಹತಾಬಿ ಮತ್ತು ಮನೋಚೆಹರ್ ಸಫರ್ಜಾದೆಹ್ (ಇಬ್ಬರು ನಿರ್ದೇಶಕರ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರು) ಅವರನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. .

ಶ್ರೀ ಮಹತಾಬಿ, 28 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಕೃಷಿ ಇಂಜಿನಿಯರ್, ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ತೀವ್ರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬದುಕುಳಿದರು, ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಕ್ಲಬ್ ಅನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಕ್ಲಬ್‌ನ ವೈರಿಂಗ್, ಪ್ಲಂಬಿಂಗ್, ಪೇಂಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಪೆಂಟಿಂಗ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಯುವಕ.

ಶ್ರೀ ಸಫರ್ಜಾದೆ. ನಂತರ ಅವರು ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಇಡೀ ಕ್ಲಬ್ ಮತ್ತು ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಅನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಅವರು ಕಚ್ಚಾ ಸಲಾಡ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು "ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರಗಳು, ಮಾನವ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದರು. ಶ್ರೀ ಮಹತಾಬಿಯವರು ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ಕೃಷಿ ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಬಯಸಿದ್ದರು, ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಭೂಮಿ ಸಿಗದ ಕಾರಣ ಅವರ ಯೋಜನೆಯು ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು; ಶ್ರೀ ಮಹತಾಬಿ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲ, ಕ್ಲಬ್ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಲ್ಪ ಸಂಬಳ ನೀಡಿ ಅವರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಈ ದಯನೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶ್ರೀ ರಮೇಝುನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡಿ ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋದರು. ಮತ್ತು ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹೇಳಿದರು: "ನಾನು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ, ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ."
ಮತ್ತು ಅವನು ಅದೇ ಮಾಡಿದನು. ಅವರು ಖೋರಂಶಹರ್‌ಗೆ ಹೋದರು, ಕೇಶವರ್ಜಿ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಪಡೆದರು, ಮನೆಯಿಂದ ದೂರ ಹೋದರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಜನರು, ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡರು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಅವನ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನನ್ನು ಕೊಂದಿತು.

ಶ್ರೀ ಮನೋಚೆಹರ್ ಸಫರ್ಜಾದೆ ಅವರು ಕ್ಲಬ್‌ಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು, ಆದರೆ ಅವರು ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಆಳವಾದ ತತ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡರು, ಏಕೆಂದರೆ ಶ್ರೀ ರಮೆಝಾನಿ ಅವರನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಶತ್ರುವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೋರ್ಡ್ ಚದುರಿತು. ಶ್ರೀ ಸಫರ್ಜಾದೆ ಅವರು ಶಿರಾಜ್‌ಗೆ ಹೋದರು ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಅಬುಲ್ಫಜಲ್ ಸದಾರತ್ ಅವರು ಜಹ್ರೋಮ್‌ಗೆ ಹೋದರು.
ರಮೆಝಾನಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಕಯ್ಹಾನಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡರು, ಶ್ರೀ ಅಬುಲ್ಫಜಲ್ ಕಯ್ಹಾನಿ ಅವರು ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ, ಅವರು ಶ್ರೀ ರಮೆಝುನಿಯ ಸಂಬಂಧಿ ಮತ್ತು ಅವರ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಸ್ನೇಹಿತ.
ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಶ್ರೀ ರಮೆಝುನಿ ಅವರು ಖಾಲಿ ಜಾಗವನ್ನು ನೋಡಿದರು ಮತ್ತು ಅವರ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.
ನಾವು ಅನುಭವಿ ನ್ಯಾಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಂಗಾಣುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ನನ್ನ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ; ಆದರೆ ಶ್ರೀ ರಮೆಝುನ್‌ಗೆ ಕಾನೂನು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ, ಅವನ ಆಸೆ ಕಾನೂನು.

ಲೇಖನಗಳು 18, 21 ಮತ್ತು 29 ರ ಪ್ರಕಾರ, ಶ್ರೀ ರಾಮೆಝುನ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ.
ಕಯ್ಹಾನಿ ಅವರನ್ನು ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅವರು ನನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಡೆಯೂ ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ಮತ್ತು ಬಲವಂತದಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ನಾನು ಬಯಸಿದರೆ, ನಾನು ನನ್ನ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದಿತ್ತು, ಅವರನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಂಘದ ಆಡಳಿತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಿತ್ತು, ಆದರೆ ಅದು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಶ್ರೀ ರಮೆಜಾನಿ ಅವರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮನೋಭಾವಕ್ಕಾಗಿ ನನಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ಅವರು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಸಂಘಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು. ತಮ್ಮ ತೋಟದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದರು. ನಾನು ಅವನನ್ನು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಬಯಸಲಿಲ್ಲ; ಅವನು ತನ್ನ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಬಹುಶಃ ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬುದ್ಧಿವಂತನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದನು, ಆದರೆ ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೇಳಿದರು: "ಒಬ್ಬನು ಹೋರಾಡಲು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು." ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್, ಕಛೇರಿ, ಸದಸ್ಯತ್ವ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಹಣವನ್ನು ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಶ್ರೀ ರಮೆಜಾನಿ ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಖಾತೆಗೆ ಸುರಿಯುವ ಶ್ರೀ ರಮೆಜಾನಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿ ಶ್ರೀ ಮೊಸ್ತಾನ್ ಅವರನ್ನು ಬುಕ್ಕೀಪರ್ ಆಗಿ ನೇಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಣವನ್ನು ಶ್ರೀ ರಮೆಜಾನಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾರಿಗೂ ಉತ್ತರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀ ರಾಮೆಝಾನಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು; ಭಾನುವಾರ ಮತ್ತು ಮಂಗಳವಾರದಂದು 16:00 ರಿಂದ 20:00 ರವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಗುರುವಾರ 13:00 ರಿಂದ 15:00 ರವರೆಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞರು ಉಚಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಕರಪತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಅವನು ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಶ್ರೀ ರಮೆಜಾನಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ನನಗೆ ದೂರು ನೀಡಿತು, ಈಗ ಶ್ರೀ ರಮೆಜಾನಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕ್ಲಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು; ಮೂಕ ಪ್ರತಿಮೆಗಳಂತೆ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ತುಟಿ, ಹಣೆ, ಕೈ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡು ಗೋಡೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಮಕ್ಕಳು, ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಕಿರಿಯರು! ರೋಗವು ಸೂಜಿಯ ತುದಿಯಿಂದ ಜಿಗಿದು ಅವರನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು! ಬೇಯಿಸಿದ ಜನರ ಅಜ್ಞಾನವು ಎಂತಹ ತಮಾಷೆಯ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ? ಕ್ಲಬ್‌ನ ಸ್ಪೀಕರ್ ಮೂಲಕ ಡಾ.ನವಾಬ್ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಹೋಮಾನೆಸ್ಸಿಯನ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದರು. ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ಮಿಸ್ಟರ್ ನವಾಬ್, ನೀವು ನನ್ನ ತತ್ವವನ್ನು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಈ ಕ್ಲಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ತತ್ವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ, ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮದೇ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಮಾತನಾಡುವ ಹಕ್ಕಿದೆಯೇ? ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ನಾನು ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಟಿಸ್ ನೀಡಿದಾಗ, ಇದು ಶ್ರೀ ರಮೆಜಾನಿ ಅವರನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿತು; ಅವನು ಅಂಗಳದ ಬಾಗಿಲಿನ ಬೀಗವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದನು, ಅದನ್ನು ನಾನೇ ಸಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೂಮಗಳಿಂದ ನೆಡುತ್ತಿದ್ದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ತೋಟಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಲು ಅಂಗಳವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ನನ್ನ ಕಚೇರಿಯ ಬಾಗಿಲು ಲಾಕ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಹಜಾರದಿಂದ ನನ್ನ ಕಚೇರಿಗೆ ಹೊಸ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಕಾರಿಡಾರ್‌ನಿಂದ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರವೂ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಲಾಕ್ ಆಗಿದೆ.

ಹೊಸ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ. ಶ್ರೀ ರಮೆಝಾನಿ ಕೇಳಿದರು ಆಮಂತ್ರಣಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಕೆಲವರು. ಆಮಂತ್ರಣಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಲಕೋಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಯಿತು. ಶ್ರೀ ರಮೆಝಾನಿ ಅವರು ಈ ಲಕೋಟೆಗಳನ್ನು ಸ್ಟಾಂಪ್ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಲು ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು, ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಸಹ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾ

ಸಭೆಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೊಸ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಮಂಡಳಿಯ ಚುನಾವಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ರಮೀಜನಿಯವರು ಸದಸ್ಯರ ಎಲ್ಲಾ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದರು. ಯಾರನ್ನೂ ಸದಸ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸದಂತೆ ಶ್ರೀ ಮೊಸ್ತಾನ್ ಅವರಿಗೆ ಆದೇಶ ನೀಡಿದ್ದರು. ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಪರಾಧ. ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಶ್ರೀ ರಮೆಜಾನಿ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದರು, ಒಬ್ಬ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಭಾವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಲು ಬಯಸಿದ್ದರು, ನೀವು ಏಕೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಿಲ್ಲ? ಮತ್ತು ಅವರು ಉತ್ತರಿಸಿದರು: "ನನಗೆ ಅವನ ನೋಟ ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ." ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿಯೂ ಇಂತಹ ಅಸಭ್ಯ ಉತ್ತರ ನೀಡಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ರಮೀಝಾನಿಯವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಪರಿಚಯಸ್ಥರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮತ್ತು ಇತರ ಜನರನ್ನು ಸಭೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಕಾರ್ಡ್ ನೀಡಿದರು, ಇದರಿಂದ ಅವರು ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಚುನಾವಣೆಯ ದಿನದಂದು ಅವರಿಗೆ ಮತ ಹಾಕಿದರು.

ಚುನಾವಣೆಯ ನಿಗದಿತ ದಿನದಂದು, ಶ್ರೀ ರಮೆಜಾನಿ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ ನಕಲಿ ಕಚ್ಚಾ ತಿನ್ನುವ ವೇಷಧಾರಿಗಳ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಸಂವಿಧಾನದ ಪಠ್ಯದೊಂದಿಗೆ, ಹೊಸ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ, ಹೊಸ ಕೇಂದ್ರದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದೊಂದಿಗೆ, ಶ್ರೀ ರಮಿಝುನಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ "ರಹಸ್ಯ" ಮತದಿಂದ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದರು . ಅವರು ಸ್ವತಃ "ರಹಸ್ಯ" ಮತದಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಇತರರ ಗುಂಪನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಹೇಳಿದರು: "ಯಾರು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ." ಹಲವಾರು ಕೂಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಕೈ ಎತ್ತಿದರು ಮತ್ತು ಶ್ರೀ. ರಮಿಝುನಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು: "ಅದನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸಲಾಗಿದೆ." ಕ್ಲಬ್‌ನ ಹಲವಾರು ನೈಜ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದರು. ನಾನು ನನ್ನ ಮನೆಯಿಂದ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ರಮಿಝಾನಿ ಅವರನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯತ್ವದಿಂದ ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮತ ಚಲಾಯಿಸುವ ಅಥವಾ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಹಕ್ಕು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಈ ಚುನಾವಣೆ ಅಕ್ರಮ ಮತ್ತು ನಕಲಿ. ಶ್ರೀ ರಮೀಝುನಿ ಅವರು ಈ ಚುನಾವಣೆಯನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಹೊಸ ಸಂಘವು ನಮಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸದ ಕಾರಣ ನಾವು ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಹೊಸ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ, ಹೊಸ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ, ಹೊಸ ಸ್ಥಳದೊಂದಿಗೆ, ಹೊಸ ಸಂವಿಧಾನದೊಂದಿಗೆ, ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕಗಳೊಂದಿಗೆ, ಹೊಸ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಸಮುದಾಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತನಗಾಗಿ ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವತಂತ್ರರು, ಅವರ ಸುತ್ತಲೂ ಕೆಲವು ಸಮಾನ ಮನಸ್ಕ ಜನರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ, ಸಮಾಜವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ, ಅಕ್ರಮ ಗುಂಪು ತನ್ನ ವಿರೋಧಿಗಳ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ತಾನೇ ನಕಲಿ ಚುನಾವಣೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ, ಸಮುದಾಯದ ಮುಖ್ಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂಲ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಶತ್ರುಗಳು ನಗರವನ್ನು ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ, ನಗರದ ಕೆಲವು ನಿವಾಸಿಗಳು ಗೇಟ್ ತೆರೆದು ನಗರವನ್ನು ಶತ್ರುಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದರಂತೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ." ಅಪಘಾತಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ನಾವು ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತೇವೆ, ಅವರು ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಸೀರಮ್ ಇಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ನನಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ "ನೀವು ಕಚ್ಚಾ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಏಕೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ತಿನ್ನುವವರು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ?" ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಡಾ. ಮಜ್ದಿ ಜನರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ." ಮತ್ತು ಅವರು ಸ್ವತಃ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಡಾ. ನವಾಬ್ ಅವರು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಡಾ. ರಷ್ಟಿ (ಹೊಸ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು) ಅವರ ನೋಟ ಮತ್ತು ನೋಟದಿಂದ ಅವರು ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವೈದ್ಯರು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಕ್ಲಬ್ ಅನ್ನು ಜಾಹೀರಾತಿನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಖ್ಯಾತಿ ಗಳಿಸಲು ತಮ್ಮ ಕಚೇರಿಗೆ ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ.ನವಾಬ್ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಅವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ಏನಾಗಲಿದೆ? ಅವನು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೆ? ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಕ್ಲಬ್‌ನ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಡಾ. ಮಜ್ದಿ, ಡಾ. ನವಾಬ್, ಡಾ. ರಾಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಂಡಳಿಗಳು ಹೇಗೆ ಎಂದು ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತೇನೆ ಶ್ರೀ. ರಮೇಝಾನಿಯವರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಸದಸ್ಯರು, ಅವರು ನನ್ನ ತತ್ವಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೇ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವರು ಈ ನಾಚಿಕೆಗೇಡಿನ ಪ್ರದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ಈ ನಕಲಿ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂಘದ ಸ್ಥಾಪಕ ಮತ್ತು ಖಾಯಂ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್ ಅವರನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಹೇಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು? ಅವರು ಸಂಸ್ಥಾಪಕರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರು, ಅವರು ನಾನು ರಚಿಸಿದ ಮತ್ತು ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಕ್ಲಬ್ ಅನ್ನು ನನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಅವರು ಕ್ಲಬ್ ಅನ್ನು ಅದರ ಎಲ್ಲಾ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ನಮ್ಮ ಸಂಘಕ್ಕೆ "ವೈಜ್ಞಾನಿಕ" ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗ "ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಹಸಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವಷ್ಟು ಮತ್ತು ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವದನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ." ನಾವು ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಕೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಶ್ರೀ ರಾಮೆಝಾನಿ ತಾನೊಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಎಂದು ಬಿಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿ ತಿನ್ನುವವರು ನನ್ನನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಶ್ರೀ ರಮೆಜಾನಿ ಸಂಭಾಷಣೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲುಕೋಜೆನ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ದಿನ, ವಾಗ್ವಾದದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಶ್ರೀ ಕಯ್ಹಾನಿ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿಶಾಪ ಹಾಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವನು ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ಬಾರಿ ಕೂಗಿದನು: "ಅರ್ಮೇನಿಯನ್, ಅರ್ಮೇನಿಯನ್, ಅರ್ಮೇನಿಯನ್." ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಶಾಪವಿದ್ದಂತೆ! ನಾನು ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಯನ್ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಪರ್ಷಿಯಾದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅರ್ಮೇನಿಯನ್ನರನ್ನು ಪರ್ಷಿಯನ್ ಸಹವರ್ತಿ ದೇಶವಾಸಿಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವರ ಗೌರವವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನಡುವೆ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಕೆಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಅಂತಹದ್ದೇ ಒಂದು ಸಂಭವಿಸಿದೆ

ದಿನ ಮಂಡಳಿಯ ಸಭೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ವಾದದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಡಾ. ಕಾರ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಜನರ ಬಾಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿಶಾಪ ಹಾಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅವನು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗದೆ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಬಡಿದು ಹೇಳಿದನು: "ನೀವು ಮಹಡಿಯ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದು, ನಿಮ್ಮದಲ್ಲ." ಏಕೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನ ವರ್ತನೆಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಪಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ತಬ್ಬಿ, ಮುತ್ತಿಟ್ಟು ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿದ್ದ, ನಾನು ಅವನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿದ್ದೇನೆ; ಆದರೆ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಿತಿ ಮೀರಿದೆ. ನಾವು ಅವರನ್ನು ಶ್ರೀ ಅಜ್ದನ್ಲೂ ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಮಂಡಳಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯತ್ವದಿಂದಲೂ ಹೊರಹಾಕಬೇಕಾಯಿತು.

ನನಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಶ್ರೀ ರಮೆಜಾನಿ ನನ್ನ ಐದು ಬಾಡಿಗೆಯನ್ನು ಪಾವತಿಸಿಲ್ಲ ತಿಂಗಳುಗಳು. ಒಂದು ದಿನ ಅವನು ಹುಚ್ಚನಾಗಿ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ನುಗ್ಗಿದನು ಮತ್ತು ನಾನು ಕೆಲವು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹಸಿ ತಿನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವನು "ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಡು" ಎಂದು ಕೂಗಿದನು ನಂತರ ಅವರು ತಾನು ನೇಮಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲಸಗಾರನಿಗೆ ಆದೇಶಿಸಿದರು: "ಇದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಸೆಯಿರಿ." ಈ ಕೆಲಸಗಾರನು ನನ್ನನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರದ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ ಎಸೆದನು ಮತ್ತು ನಾನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ನನ್ನ ತಲೆಯು ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್‌ಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದು ಗಾಯಗೊಂಡಿದೆ. ನಾನು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ತಜ್ಞ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನನಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ನಾವು ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ಹೋದೆವು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಈ ಕೆಲಸಗಾರನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ದೋಷಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಬಯಸಿದನು ಮತ್ತು ಜೋರಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದನು: "ನೀವು ಟೇಬಲ್ ಅನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನೀವು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಅಟರ್‌ಹೋವ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ." ಅವರು ಹಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಕಲಿತಿದ್ದರು! ಶ್ರೀ ರಮೆಝುನಿ ಕೂಡ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಗೆ ಕೆಲವು ಪೇಪರ್‌ಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಬಯಸಿದ್ದರು, ಆದರೆ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ರಮೇಝುನಿಗೆ ತನ್ನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ತಾನು ಸಮುದಾಯದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಮತ್ತು ನಾನು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವವನು ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಬಯಸಿದ್ದರು. ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ನಾನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಹೊರಬಂದೆ; ಇದು ಹಾಸ್ಯ ಅಥವಾ ದುರಂತದ ಕೊನೆಯ ದೃಶ್ಯವೇ? ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ; ಶ್ರೀ ರಮೇಜನಿ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಪರ್ಷಿಯಾದಿಂದ ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಓಡಿಹೋಗುವಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಲು ಏನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅವನು ನನಗೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿದನು! ಬಹುಶಃ ಇದು ಅವನ ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ನನ್ನ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೃತಜ್ಞತೆ. ಅವರು ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ: "ಹಾಗಾದರೆ ಅಟರ್‌ಹೋವ್ ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ?" ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ: "ಅವನು ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿರೋಧಿ." ನನ್ನ ಜೀವ ಮತ್ತು ಆಸ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯು ಅವನಿಂದ (ಅಥವಾ ಅದೇ ನುಗ್ಗುವ ಏಜೆಂಟ್‌ಗಳಿಂದ) ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಘೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಅವಿವೇಕದ ದ್ವೇಷವು ಕೆಲವು ಜನರನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರ ಹೆಸರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ನನ್ನ ಫೋನ್ ಪುಸ್ತಕದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ನೋಂದಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಫೋಲ್ಡರ್‌ಗಳು ಪೂರ್ಣ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮೇಲ್‌ಗಳು (ಸುಮಾರು ಸಾವಿರ) ನನ್ನ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣೆಯಾಗಿವೆ. ಈ ಕೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಅನರ್ಹ ಕೃತ್ಯ ಯಾರ ಕೆಲಸ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಲಾರೆ, ಆದರೆ ಇದು ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಅನುಯಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ನಿಂದಿಸಲು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೆಲಸ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅಮುಗಳನ್ನು ಕದ್ದವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಯಾರೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದು. ನಾನು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅವನು ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಅವರಿಂದ ಅವನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ, ಈ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ನನಗೆ ಮರಳಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇನೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪತ್ರಗಳು ನನಗೆ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಇತಿಹಾಸಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿವೆ.

ಈಗ ನಾನು ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಹೋಗುಮದಿಲ್ಲ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ಜನರು ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ನನ್ನ ವಿಲ್ಲಾದ ಎರಡನೇ ಮಹಡಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದೊಂದಿಗೆ ನಾಮ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದ ಯಾರಾದರೂ ಈ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಾಗಲು ಬಯಸುವ ವೈದ್ಯರು, ತಮ್ಮ ಕಚೇರಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಅಥವಾ ವಿಷವನ್ನು ಬರೆಯಬಾರದು, ಆದರೆ ಅವರು ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವರು ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಮಾಡು ಮತ್ತು ಹೇಳಲು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದಗಳು ಕೇವಲ ಅಸಂಬದ್ಧ, ಪುರಾಣ, ಫ್ಯಾಂಟಸಿ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕೇಶನ್. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಅವರು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು, ನಂತರ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನ ಮತ್ತು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಜನರು ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಾತುಗಳು ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ, ಅವರು ಮುಂದೆ ಏನು ಮಾಡಲಿದ್ದಾರೆ? ಅವರು ಜನರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಮರುಳು ಮಾಡಬಹುದು?

ಎಲ್ಲಾ ನಂತರ, ಒಂದು ದಿನ, ರಮೆಜಾನ್ ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ತನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟರೆ , ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ, ನಾಮ ಅವನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಏನು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆ; ನಿಜವಾದ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾಮದೇ ದ್ವೇಷವಿಲ್ಲ, ನಾಮ ಕ್ಷಮಿಸುವವರು.

ರಾ-ವೆಗಾನಿಸಂ ಹೆಚ್ಚು ನಿಂತಿದೆ ಇತಿಹಾಸದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಾಂತಿಗಳಿಗಿಂತ



ಅನಾಥಾಶ್ರಮದಿಂದ ಕಚ್ಚಾ-ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಆಸ್ಟ್ರೀ



ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಅನ್ನಾ ಝುಬ್ಲರ್ ಅನಾಥಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ-ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪು



ಅರ್ಷವೀರ್ ಟೆರ್ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್



ನಿಜವಾದ ಮಾನವನ ಉದಾಹರಣೆ, ರೋಗ, ಬಡತನ, ಹಸಿವು, ಯುದ್ಧ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಗಳಿಲ್ಲದ ಹೊಸ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ, 20 ನೇ ಶತಮಾನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಚ್ಚಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ, ಅನಾಹಿತ್ , 20-
ಅಟೆರ್ಹೋವ್ ಅವರ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗಳು , ಅವರು ಎಂದಿಗೂ ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಒಂದು ತುಣುಕನ್ನು ಸೇವಿಸಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾಮದೇ ಔಷಧಿಗಳು ಅಥವಾ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ.



15 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಅನಾಹಿತ್ (ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರ)



10 ವರ್ಷದ ಅನಾಹಿತ್ (ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರ)

ನ ಲೋಗೋ
ಟೆಹ್ರಾನ್ ರಾ-
ತಿನ್ನುವ ಸಮಾಜ

ಟೆಹ್ರಾನ್ - 1976

ಅರ್ಷವೀರ್ ಟೆರ್ ಹೊವಾನೆಸ್ಸಿಯನ್, ಟೆಹ್ರಾನ್ ನಗರ,
ಕರೀಮ್ ಖಾನ್ ಬುಲೇವಾರ್ಡ್, ಸನೇಯಿ ಸ್ಟ್ರೀಟ್,
ಸನೇಯಿ SQ, ನ
ತಿಳಿಸಿ: 828878

ಲೇಖಕರ
ಸಹಿ

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

ರಾ ವೆಗಾನಿಸಂ, ವಿಕಾಸದ ಮೂಲಕ ಕ್ರಾಂತಿ